

Planilha de Treinamento



42km SUB 4 horas | 16 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 70'LE	DAY OFF	1x 20'LE 15'MO 10'FO 10'RE	DAY OFF	DAY OFF	1x 18km MO	DAY OFF
2ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'MO 6x 3'FO 3'CA 1x 15'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO 8km FO	DAY OFF
3ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 20'LE 15'MO 5'FO 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 18km MO	DAY OFF
4ª semana	1x 70'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FO 3'CA 1x 5'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 22km LE	DAY OFF
5ª semana	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 4x 10'FO 1x 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
6ª semana	1x 70'LE	DAY OFF	3x 10'MO 10'TR	DAY OFF	DAY OFF	1x 24km MO	DAY OFF
7ª semana	1x 50'MO 20'FO 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 26km TR	DAY OFF
8ª semana	1x 80'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'FO	1x 50'LE	DAY OFF	1x 16km LE	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9^a semana	1x 40'MO 30'TR	DAY OFF	1x 5'LE 6x 7'PR 3'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 28km TR	DAY OFF
10^a semana	1x 80'MO	DAY OFF	3x 15'MO 1x 5'FO	1x 6km FO	DAY OFF	1x 32km MO	DAY OFF
11^a semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 5'MO 4x 12'RE 3'CA 1x 5'MO	1x 45'LE	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
12^a semana	1x 50'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 5'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 30km TR	DAY OFF
13^a semana	1x 35'MO 15'FO 20'LE	DAY OFF	4x 15'MO 5'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 32km TR	DAY OFF
14^a semana	1x 30'PR 30'RE	DAY OFF	3x 15'PR 5'CA	1x 8km MO	DAY OFF	1x 16km LE	DAY OFF
15^a semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	1x 40'LE	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
16^a semana	1x 12km LE	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF	1x 45'LE	DAY OFF	PROVA 42K



Tabela de Ritmo

CA	Caminhada Pace acima de 8 minutos	TR	Tempo Run Pace entre 5'40" e 5'35"
LE	Corrida Leve Pace entre 6'15" e 5'55"	PR	Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
MO	Corrida Moderada Pace entre 5'54" e 5'40"	RG	Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
FO	Corrida Forte Pace entre 5'39" e 5'20"		
MF	Corrida Muito Forte Pace entre 5'19" e 4'55"		

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FO
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada +
2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)
1x

5'CA
