

Avançado | 12 SEMANAS DE TREINAMENTO (5x semana)



SUA ENERGIA LEGAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Semana 6 a 12/julho	Descanso	Aquecer 10' LE (6 km, sendo 500m LE/500 m FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (5x 1 km progressivos FO/MF com 1' descanso), soltar 5' ML	40' LE	Aquecer 10' LE (10x 30" MF + 30" ML + 1' descanso), soltar 20' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (8 km MO), soltar 5' ML
Semana 13 a 19/julho	Descanso	Aquecer 10' LE (6 km, sendo 800 m MO/200 m FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (3x 2 km progressivos FO/MF com 2' descanso), soltar 5' ML	8 km LE	Aquecer 10' LE (3x 8' FO com 2' descanso), soltar 10' ML	Descanso	Aquecer 10' LE (1h00 em percurso com subidas MO), soltar 5' ML
Semana 20 a 26/julho	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 4' LE/1' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (6x 800 m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 3 com 3' de descanso a cada 3 tiros), soltar 5' ML	40' LE	Aquecer 10' LE (1x 2,8 km MF), soltar 10' ME	Descanso	Aquecer 10' LE (10 km em percurso com subidas MO), soltar 5' ML
Semana 27/julho a 2/agosto	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 3' LE/2' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (4x 1,2 km progressivos FO/MF com 1'30" descanso), soltar 5' ML	8 km LE	Aquecer 10' LE (6x 1 km ritmo exatamente que quer correr os 10 km na prova - 1'30" desc), soltar 10' ME	Descanso	Aquecer 10' LE (12 km MO), soltar 5' ML
Semana 3 a 9/agosto	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 3' LE/2' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (12x 400 m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 4 com 3' de descanso a cada 4 tiros), soltar 5' ML	6 km LE	Aquecer 10' LE (10x 200 m MF + 200 m ML + 30" descanso), soltar 20' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (14 km MO), soltar 5' ML
Semana 10 a 16/agosto	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 4' LE/1' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (4x 1,6 km progressivos FO/MF com 2' de descanso), soltar 5' ML	40' LE	Aquecer 10' LE, fazer 3x (200 m FO/200 m LE/400 m FO/400 m LE/800 m FO/800 m LE), soltar 5' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (12 km MO), soltar 5' ML
Semana 17 a 23/agosto	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 3' LE/2' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (5x 600 m em SUBIDA FO/MF desce trotando LE + 1' descanso), soltar 5' ML	6 km LE	Aquecer 10' LE (4x 2 km ritmo exatamente que quer correr os 10 km na prova - 1'30" desc), soltar 10' ME	Descanso	Aquecer 10' LE (15 km MO), soltar 5' ML
Semana 24 a 30/agosto	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 2' LE/2' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (6x 1 km - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 3 com 3' de descanso a cada 3 tiros), soltar 5' ML	40' LE	Aquecer 10' LE (10x 30" MF + 30" ML + 1' descanso), soltar 20' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (12 km em percurso com subidas MO), soltar 5' ML
Semana 31/agosto a 6/setembro	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 2' LE/2' FO), soltar 5' ML	Aquecer 10' LE (8x 800 m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 4 com 3' de descanso a cada 4 tiros), soltar 5' ML	6 km LE	Aquecer 10' LE (3x 8' FO com 2' descanso), soltar 10' ML	Descanso	Aquecer 10' LE (16 km MO), soltar 5' ML
Semana 7 a 13/setembro	Descanso	8 km, sendo: 500 m LE/500 m FO	Aquecer 10' LE (8x 800 m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 4 com 3' de descanso a cada 4 tiros), soltar 5' ML	8 km LE	Aquecer 10' LE (1x 2,8 km MF), soltar 10' ME	Descanso	Aquecer 10' LE (12 km em percurso com subidas MO), soltar 5' ML
Semana 14 a 20/setembro	Descanso	8 km, sendo: 600 m LE/400 m FO	Aquecer 10' LE (8x 400 m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 4 com 3' de descanso a cada 4 tiros), soltar 5' ML	40' LE	Aquecer 10' LE (10x 200 m MF + 200 m ML + 30" descanso), soltar 20' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (16 km MO), soltar 5' ML
Semana 21 a 27/setembro	Descanso	30' (30', sendo 2' LE/2' FO), soltar 5' ML	Descanso	20' LE	15' LE	Descanso	CORRIDA INTEGRAÇÃO

MF = Muito Forte (85/95% da FCMáx) Exaustivo | FO = Forte (75/85% da FCMáx) Muito Cansativo | MO = Moderado (65/75% da FCMáx) Cansativo
 LE = Leve (60/70% da FCMáx) Fácil | ML = Muito Leve (50/55% da FCMáx) Muito Fácil | CA = Caminhada Rápida | FCMáx = Frequência Cardíaca Máxima