

Iniciante | 12 SEMANAS DE TREINAMENTO (4x semana)



SUA ENERGIA LEGAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Semana 6 a 12/julho	40', sendo 4' CA/1' LE	Descanso	3 km, sendo 600 m CA/400 m LE	Descanso	3 km, sendo 500 m CA/500 m LE	Descanso	1h00, sendo 2' CA/2' LE
Semana 13 a 19/julho	40', sendo 3' CA/2' LE	Descanso	4 km, sendo 600 m LE/400 m CA	Descanso	4 km, sendo 800 m LE/200 m CA	Descanso	1h00, sendo 1' CA/2' LE
Semana 20 a 26/julho	40', sendo 2' CA/2' LE	Descanso	5 km, sendo 500 m CA/500 m LE	Descanso	5 km, sendo 500 m CA/500 m LE	Descanso	1h00, sendo 1' CA/3' LE
Semana 27/julho a 2/agosto	40', sendo 1' CA/3' LE	Descanso	3 km ML	Descanso	3 km ML	Descanso	5 km ML
Semana 3 a 9/agosto	4 km ML	Descanso	Aquecer 10' ML + 8x 400m - 1' desc MO/FO progressivos + soltar 5' ML	Descanso	4 km, sendo 500 m ML/500 m MO	Descanso	5 km LE
Semana 10 a 16/agosto	5 km ML	Descanso	Aquecer 10' ML + 4x 1 km MO/FO progressivos com 1' de descanso + soltar 5' ML	Descanso	5 km LE	Descanso	6 km LE em percurso com subidas
Semana 17 a 23/agosto	5 km, sendo 500 m ML/500 m LE	Descanso	Aquecer 10' LE + 6x 800 m MO/FO progressivos com 1' descanso + soltar 5' ML	Descanso	40' LE em percurso com subidas	Descanso	7 km LE
Semana 24 a 30/agosto	6 km, sendo 1,5 km ML/1,5 km MO	Descanso	Aquecer 10' ML + 10x 400 m - 1' desc MO/FO progressivos + soltar 5' ML	Descanso	40', sendo 2' LE/2' MO	Descanso	50' LE
Semana 31/agosto a 6/setembro	6 km, sendo (1,5 km ML/1,5 km MO)	Descanso	Aquecer 10' LE + 10x 500 m FO/MF - 1' descanso progressivos + soltar 5' ML	Descanso	50' LE	Descanso	8 km MO em percurso com subidas
Semana 7 a 13/setembro	6 km, sendo 800 m MO/200 m FO	Descanso	Aquecer 15' LE + 4x 1,2 km FO progressivos com 1'30" descanso + soltar 5' ML	Descanso	50', sendo 2'30" LE/2'30" MO	Descanso	1h00 MO
Semana 14 a 20/setembro	40', sendo 3' LE/1' FO	Descanso	Aquecer 10' LE + 10x 400 m FO/MF progressivos com 1' descanso + soltar 5' ML	Descanso	40' LE	Descanso	8 km MO
Semana 21 a 27/setembro	30' LE	Descanso	20' LE	Descanso	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