

Intermediário | 12 SEMANAS DE TREINAMENTO (4x semana)



SUA ENERGIA LEGAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Semana 6 a 12/julho	4 km LE	Descanso	Aquecer 10' LE (20', sendo 2'30" MO + 2'30" FO), soltar 5' ML	Descanso	30' MO	Descanso	8 km MO
Semana 13 a 19/julho	5 km, sendo 800 m LE/200 m MO	Descanso	Aquecer 10' LE (30', sendo 1'30" MO + 1'30" FO), soltar 5' ML	Descanso	5 km MO	Descanso	40' MO em percurso com subidas
Semana 20 a 26/julho	30' LE	Descanso	Aquecer 10' LE (4x 1 km - 1' desc FO/MF progressivos com 2' descanso), soltar 5' ML	Descanso	Aquecer 10' LE + 10x (45" FO - 1' descanso), soltar 10' ML	Descanso	8 km MO
Semana 27/julho a 2/agosto	5 km, sendo 600 m LE/400 m MO	Descanso	Aquecer 10' LE (6x 800 m FO/MF com 1' descanso), soltar 5' ML	Descanso	5 km MO	Descanso	50' MO em percurso com subidas
Semana 3 a 9/agosto	6 km MO	Descanso	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	Descanso	6 km, sendo 500 m LE/500 m MO	Descanso	10 km MO
Semana 10 a 16/agosto	40' MO	Descanso	Aquecer 10' LE (4x 1,2 km progressivos FO/MF com 1'30" descanso), soltar 5' ML	Descanso	Aquecer 10' LE + 5x 1km MO/FO com 1' descanso (mesmo ritmo que deseja fazer na prova), soltar 5' LE	Descanso	1h00 MO
Semana 17 a 23/agosto	50' MO	Descanso	Aquecer 10' LE (4x 600 m em SUBIDA FO/MF desce trotando LE + 1' descanso), soltar 5' ML	Descanso	6 km, sendo 400 m LE/600 m MO	Descanso	12 km MO
Semana 24 a 30/agosto	7 km MO	Descanso	Aquecer 10' LE (6x 800m - 1' desc FO/MF progressivo de 1 a 3 com 3' de descanso a cada 3 tiros), soltar 5' ML	Descanso	8 km MO	Descanso	10 km MO em percurso com subidas
Semana 31/agosto a 6/setembro	8 km MO	Descanso	Aquecer 10' LE + 5x 1 km FO/MF - 1' descanso progressivos + soltar 5' ML	Descanso	6 km MO em percurso com subidas	Descanso	12 km MO
Semana 7 a 13/setembro	50' MO	Descanso	Aquecer 15' LE + 10x 200 m FO em subida, desce 200 m ML com 1' descanso + soltar 5' ML	Descanso	8 km MO	Descanso	10 km MO em percurso com subidas
Semana 14 a 20/setembro	50' MO	Descanso	Aquecer 10' LE + 10x 400 m FO/MF progressivos com 1' descanso + soltar 5' ML	Descanso	6 km, sendo 500 m LE/500 m FO	Descanso	8 km MO
Semana 21 a 27/setembro	30' LE	Descanso	30' LE	Descanso	20' 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