PLANILHA PARA CORREDORES DE RUA
Prof. Esp. EDUARDO JOBEM
CREF 020745-G / SP

email: ejesporteesaude@gmail.com Tel. +55 11 - 9 8314 9002

ATLETA: PLANO: INÍCIO: TREINOS: S T Q Q S S D

OBJETIVO: Meia do Rio TESTE: DIA (5KM / 25:53) - 168 Bpm (5:08 pace) PROVAS NO PERÍODO:

NÚMEROS	*RECUPER.(RE)*	*RODAGEM(RO)*	*CAP. AER.(CA)*	*VO2(VO2)*	*LIMIAR(LI)*	*TIRO(TI)*	*OBS:*
PACE - min./km	*6:48*	*6:00*	*5:40*	*5:25*	*5:06*	*4:15*	
Velocidade - km/h	*8,90*	*10,00*	*10,60*	*11,40*	*11,9*	*13,20*	
Bpm aproximado	*141,76*	*150,62*	*159,6*	*168*	*177,2*	*186,4*	

AQUECIMENTO LIVRE: TROTE LEVE DE 8 MINUTOS, EDUCATIVOS 2X30" - ALONGAMENTO GERAL 15"

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TOTAL SEMANA	**3/out**	**4/out**	**5/out**	**6/out**	**7/out**	**8/out**	**9/out**
	off	10km esteira (1km 12km/h x 1km 10km/h) 2% de inclinação	3 km na Rua - Musculação	off	10 minutos na esteira (11,5km/h) + alongamentos	19km na rua livre	Alongamentos
TOTAL SEMANA	**10/out**	**11/out**	**12/out**	**13/out**	**14/out**	**15/out**	**16/out**
	100 minutos (bpm entre 165 e 175)	2km na Esteira 12km/h, com 1% de inclinação	off	off	12 minutos na rua em ritmo de prova + alongamentos	OFF	MEIA MARATONA DO RIO 2017
TOTAL SEMANA	**17/out**	**18/out**	**19/out**	**20/out**	**21/out**	**22/out**	**23/out**
TOTAL SEMANA	**24/out**	**25/out**	**26/out**	**27/out**	**28/out**	**29/out**	**30/out**
TOTAL SEMANA	**31/out**	**1/nov**	**2/nov**	**3/nov**	**4/nov**	**5/nov**	**6/nov**
TOTAL SEMANA	**7/nov**	**8/nov**	**9/nov**	**10/nov**	**11/nov**	**12/nov**	**13/nov**