

Planilha de Treinamento



10km SUB 45 min. | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 45'MO 10'TR	DAY OFF	1x 10'LE 6x 2'CA 4'FO 1x 10'LE	1x 40'LE	DAY OFF	2x 15'LE 15'TR	DAY OFF
2ª semana	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 20'LE 10'MO 10'TR 10'LE	1x 45'MO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
3ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FO 3'CA 1x 10'MO	1x 8k LE	DAY OFF	2x 2km MO 2km TR	DAY OFF
4ª semana	3x 10'PR 10'TR	DAY OFF	1x 50'MO	1x 40'RG	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF
5ª semana	1x 10'LE 25'MO 10'FO 15'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 5'PR 3'CA 1x 10'LE	1x 40'LE	DAY OFF	4x 2km MO 1km TR	DAY OFF
6ª semana	1x 20'LE 30'TR	DAY OFF	1x 5'LE 3x 4'MO 4'RG 4'CA 1x 10'MO	1x 10'LE 35'TR	DAY OFF	3x 2km MO 2km TR	DAY OFF
7ª semana	1x 10'LE 25'TR 5'CA 15'LE	DAY OFF	1x 10'MO 6x 2'FO 1'MF 2'CA 1x 15'LE	1x 45'MO	DAY OFF	1x 10'LE 40'TR	DAY OFF
8ª semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 25'LE 25'TR	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PROVA 10K



Tabela de Frequência Cardíaca

CA	Caminhada Pace acima de 7 minutos
LE	Corrida Leve Pace entre 5'40" e 5'20"
MO	Corrida Moderada Pace entre 5'19" e 4'50"
FO	Corrida Forte Pace entre 4'39" e 4'20"
MF	Corrida Muito Forte Pace entre 4'19" e 3'40"

TR	Tempo Run Pace entre 4'30" e 4'20"
PR	Progressivo Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
RG	Regressivo Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente

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
