

# Planilha de Treinamento



## 10km Iniciante | 12 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	1x 30'LE 5'CA 10'MO	DAY OFF	1x 10'LE 3x 4'CA 6'MO 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 30'MO 20'LE	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	2x 20'LE 5'CA	DAY OFF	2x 10'LE 10'MO 5'CA	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	1x 30'LE 5'CA 15'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 5'MO 2'FO 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 50'MO	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	1x 45'LE	DAY OFF	1x 45'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km MO	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 10'LE 25'MO 10'FO 15'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 3'CA 2'FO 1'MF 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 30'MO 5'CA 25'LE	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	1x 50'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 3'CA 3'FO 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 50'MO	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 30'MO 15'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 7km MO	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 5'MO 2'FO 3'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 1km FO	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>9<sup>a</sup></b> semana	2x 15'MO 10'TR	DAY OFF	1x 6km MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
<b>11<sup>a</sup></b> semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 10'MO 5x 3'CA 2'FO 1'MF 1x 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 2km MO 2km TR	DAY OFF
<b>11<sup>a</sup></b> semana	1x 50'LE	DAY OFF	1x 10'MO 6x 2'FO 1'MF 2'CA 1x 15'LE	DAY OFF	DAY OFF	2x 60'TR	DAY OFF
<b>12<sup>a</sup></b> semana	1x 40'LE	DAY OFF	1x 40'MO	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PROVA 10K



## Tabela de Frequência Cardíaca

<b>CA</b>	<b>Caminhada</b>   50% a 65% da FCM	<b>TR</b>	<b>Tempo Run</b>   Tempo que pretende fazer a prova
<b>LE</b>	<b>Corrida Leve</b>   65% a 75% da FCM	<b>PR</b>	<b>Progressivo</b>   Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
<b>MO</b>	<b>Corrida Moderada</b>   75% a 85% da FCM	<b>RG</b>	<b>Regressivo</b>   Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
<b>FO</b>	<b>Corrida Forte</b>   85% a 90% da FCM		
<b>MF</b>	<b>Corrida Muito Forte</b>   90-100% da FCM		

**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
------