

# Planilha de Treinamento



16km iniciante | 16 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª semana</b>	1x 50'LE	DAY OFF	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
<b>2ª semana</b>	1x 50'MO	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 60'LE	DAY OFF
<b>3ª semana</b>	1x 30'LE 30'MO	DAY OFF	1x 20'LE 15'MO 5'FO 10'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF
<b>4ª semana</b>	1x 60'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'MO 3'FO 3'CA 1x 5'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 70'LE	DAY OFF
<b>5ª semana</b>	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	DAY OFF	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF
<b>6ª semana</b>	1x 70'LE	DAY OFF	3x 10'MO 10'TR	DAY OFF	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
<b>7ª semana</b>	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 5'LE 3x 2'MO 4'FO 4'CA 1x 10'MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 8km MO 2km LE	DAY OFF
<b>8ª semana</b>	1x 70'MO	DAY OFF	1x 30'MO 10'FO 20'LE	1x 40'LE	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
<b>9<sup>a</sup></b> semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 4'PR 2'FO 4'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 14km TR	DAY OFF
<b>10<sup>a</sup></b> semana	1x 60'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'FO	1x 6km FO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF
<b>11<sup>a</sup></b> semana	1x 60'LE	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RE 2'CA 1x 5'MO	1x 45'LE	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
<b>12<sup>a</sup></b> semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 10km TR	DAY OFF
<b>13<sup>a</sup></b> semana	1x 30'MO 15'FO 15'LE	DAY OFF	3x 15'MO 5'FO	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km MO	DAY OFF
<b>14<sup>a</sup></b> semana	1x 30'PR 30'RE	DAY OFF	3x 15'PR 5'CA	1x 8km LE	DAY OFF	1x 8km MO 4km TR	DAY OFF
<b>15<sup>a</sup></b> semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 10km LE	DAY OFF
<b>16<sup>a</sup></b> semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF	1x 40'LE	DAY OFF	PROVA 16K



## Tabela de Frequência Cardíaca

<b>CA</b>	<b>Caminhada</b>   50% a 65% da FCM
<b>LE</b>	<b>Corrida Leve</b>   65% a 75% da FCM
<b>MO</b>	<b>Corrida Moderada</b>   75% a 85% da FCM
<b>FO</b>	<b>Corrida Forte</b>   85% a 90% da FCM
<b>MF</b>	<b>Corrida Muito Forte</b>   90-100% da FCM

<b>TR</b>	<b>Tempo Run</b>   Tempo que pretende fazer a prova
<b>PR</b>	<b>Progressivo</b>   Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
<b>RE</b>	<b>Regressivo</b>   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
------