

## Planilha de Treinos



|                | SEMANA 1                                | SEMANA 2                                 | SEMANA 3                                | SEMANA 4                                 | SEMANA 5                                | SEMANA 6                                | SEMANA 7                                 |
|----------------|---|--|---|--|---|---|--|
| <b>SEGUNDA</b> | INTERVAL. FORTE<br>6 X 300m/300m        | CONTÍNUO LEVE<br>3 Km                    | INTERVAL. FORTE<br>6 X 400m/300m        | CONTÍNUO LEVE<br>3,5 Km                  | INTERVAL. FORTE<br>6 X 500m/300m        | INTERVAL. FORTE<br>6 X 600m/300m        | CONTÍNUO LEVE<br>4 Km                    |
| <b>TERÇA</b>   | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                | DESCANSO                                 |
| <b>QUARTA</b>  | INTERVAL.<br>MOD/FORTE<br>5 X 400m/300m | FARTLEK<br>1500m MOD.<br>+ 8 x 200m/200m | INTERVAL.<br>MOD/FORTE<br>5 X 500m/300m | FARTLEK<br>3000m MOD.<br>+ 5 x 300m/200m | INTERVAL.<br>MOD/FORTE<br>5 X 600m/300m | INTERVAL.<br>MOD/FORTE<br>5 X 700m/300m | FARTLEK<br>2500m MOD.<br>+ 7 x 200m/200m |
| <b>QUINTA</b>  | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                | DESCANSO                                 |
| <b>SEXTA</b>   | CONTÍNUO MOD.<br>4 Km                   | CONTÍNUO MOD.<br>5 Km                    | CONTÍNUO MOD.<br>6 Km                   | CONTÍNUO MOD.<br>5 Km                    | CONTÍNUO MOD.<br>7 Km                   | CONTÍNUO MOD.<br>9 Km                   | CONTÍNUO LEVE<br>4 Km                    |
| <b>SÁBADO</b>  | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                | DESCANSO                                 |
| <b>DOMINGO</b> | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                 | DESCANSO                                | DESCANSO                                | PROVA<br>10 Km                           |