

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 1

Melhores	Tempos
1 Km.	
10 Km.	
15 Km.	
1/2 Maratona	
Maratona	

ERICH BETING DATA 08/03/10 À 14/03/10

VO2 MAX. - ml / kg. / mim.

FR. CARD. MAX. - bpm.

LIMIAR ANAE.1 - bpm. - VEL. APROX. = Km./ h

LIMIAR ANAE.2 - bpm. - VEL. APROX. = Km./ h

Equipe ZTRACK ESPORTE E SAÚDE

Professor Zeca - Tel. (11) 91552515 - E.mail: professorzeca@ztrack.com.br

MÉDIA SEMANAL

22 KM.

Ebplan.xls

TERÇA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 40' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 5' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 50' TRABALHO 10' CAMINHADA FIRME 10' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 9 KM. TRABALHO 500M. CAMINHADA FIRME 1 KM. TROTE LEVE
	6	7
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

MARÇO

07/03 - Corrida Venus - 5 km / 10 km

07/03 - 1/2 Maratona de São Paulo - 21 km.

13/03 - Alphaville Running - 10 / 5 km.

21/03 - Corrida de Abertura Corpore - 11 / 5 km.

21/03 - Circuito das Estações Outono - 10 km.

21/03 - 1/2 Maratona de Lisboa - 21 km.

27/03 - Corrida 24 horas AMAN - Resende - RJ

28/03 - Trofeu Brasil de Triathlon - Santos - 750m / 20km / 5 km

