

# PLANILHA DE TREINAMENTO

## PORTAL DA CORRIDA

Semana 10

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

**ERICH BETING** DATA: 17/05/10 À 23/05/10

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

**44 KM.**

Ebplan.xls

TERÇA	QUARTA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP
1 HORA TRABALHO TROTE LEVE	1:30' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 30' TROTE LEVE 5' CAMINHADA FIRME 20' TROTE LEVE	1 HORA TRABALHO TROTE LEVE	1:30' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE
9	13	9	13
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

### OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

MAIO

08/05 - Corrida Night Run - 5 e 10 km (Suporte e Ranking Ztrack)

09/05 - Corrida Graacc - 4,3 e 10 km (Suporte e Ranking Ztrack)

22/05 - Alphaville Running - 6 e 12 km. (Participação e Ranking Ztrack)

