

# PLANILHA DE TREINAMENTO

## PORTAL DA CORRIDA

Semana 12

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

ERICH BETING DATA: 31/05/10 À 06/06/10

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  1 HORA CORRIDA 10' RITMO LIVRE 10' RITMO PROGRESSIVO A/C. 2'	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  1:30' TRABALHO 15' CAMINHADA FIRME 15' TROTE LEVE 10' CAMINHADA FIRME 20' TROTE LEVE 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  1 HORA CORRIDA 15' RITMO LIVRE 15' RITMO PROGRESSIVO A/C. 5'	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  1:30' TRABALHO 10' CAMINHADA FIRME 35' TROTE LEVE 10' CAMINHADA FIRME 35' TROTE LEVE
	9	13	9
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

### OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

JUNHO

06/06 - Caminhada Ecológica - Parque da Cantareira 8 km (Suporte Ztrack)

12/06 - Entrega dos uniformes Ztrack Linha 2010

13/06 - Circuito Delta - 5 e 10 km (Suporte e Ranking Ztrack)

