

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 13

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

ERICH BETING DATA: 07/06/10 À 13/06/10

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

47 KM.

Ebplan.xls

TERÇA	QUARTA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP
10 KM. CORRIDA RITMO LIVRE	1:20' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 20' TROTE LEVE	1 HORA CORRIDA PROGRESSIVO A/C. 20'	15 KM. TRABALHO 1 KM. CAMINHADA FIRME 4 KM. TROTE LEVE
10	13	9	15
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

JUNHO

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

19/06 - Entrega dos uniformes Ztrack Linha 2010

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

