

# PLANILHA DE TREINAMENTO

## PORTAL DA CORRIDA

Semana 3

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

**ERICH BETING** DATA 22/03/10 À 28/03/10

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

**28 KM.**

Ebplan.xls

TERÇA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  9 KM. TRABALHO 2 KM CAMINHADA FIRME 1 KM TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  1 HORA TRABALHO 10' CAMINHADA FIRME 10' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  10 KM. TRABALHO 1 KM. CAMINHADA FIRME 1 KM. TROTE LEVE
9	9	10
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

