

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 4

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

ERICH BETING DATA 05/04/10 À 11/04/10

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

27 KM.

Ebplan.xls

TERÇA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 8 KM. TRABALHO 1 KM CAMINHADA FIRME 6 KM TROTE LEVE 1 KM CAMINHADA FIRME	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1 HORA TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 10 KM. TRABALHO 500M. CAMINHADA FIRME 4,5 KM. TROTE LEVE
8	9	10
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

ABRIL

11/04 - 1/2 Maratona Corpore - 5 e 21 km (Suporte e Ranking Ztrack)

24/04 -Corrida Infantil Corpore - Várias distancias. (Participação Ztrack)

24/04 - Volta Ilha de Florianópolis - 150 km. (Participação Ztrack)

