

# PLANILHA DE TREINAMENTO

## PORTAL DA CORRIDA

Semana 5

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

**ERICH BETING** DATA 12/04/10 À 18/04/10

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

**30 KM.**

Ebplan.xls

TERÇA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  9 KM. TRABALHO 2 KM CAMINHADA FIRME 6 KM TROTE LEVE 1 KM CAMINHADA FIRME	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  1:15' TRABALHO 3' CAMINHADA FIRME 12' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP  11 KM. TRABALHO 500M. CAMINHADA FIRME 5 KM. TROTE LEVE
9	10	11
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)

