

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 6

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

ERICH BETING DATA 19/04/10 À 25/04/10

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

35 KM.

Ebplan.xls

TERÇA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 10 KM. TRABALHO 1 KM CAMINHADA FIRME 8 KM TROTE LEVE 1 KM CAMINHADA FIRME	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1:20' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 15' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 12 KM. TRABALHO 500M. CAMINHADA FIRME 5,5 KM. TROTE LEVE
10	13	12
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)

