

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 7

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

ERICH BETING DATA: 26/04/10 À 02/05/10

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

45 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. TRABALHO 1 KM CAMINHADA FIRME 9 KM TROTE LEVE	1:30' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE	10 KM. TRABALHO 1 KM CAMINHADA FIRME 9 KM TROTE LEVE	12 KM. TRABALHO 500M. CAMINHADA FIRME 11 KM. TROTE LEVE 500M. CAMINHADA FIRME
10	13	10	12
ALONGAMENTO GERAL	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)

