

PLANILHA DE TREINAMENTO

PORTAL DA CORRIDA

Semana 8

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

ERICH BETING DATA: 03/05/10 À 09/05/10

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

44 KM.

Ebplan.xls

TERÇA	QUARTA	QUINTA	SABADO
ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1 HORA TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 55' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1:30' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1 HORA TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 55' TROTE LEVE	ALONGAMENTO GERAL TREINO USP 1:30' TRABALHO 5' CAMINHADA FIRME 25' TROTE LEVE
8	13	10	13
ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL	ALONGAMENTO GERAL

OBSERVAÇÕES / CALENDÁRIO

MAIO

08/05 - Corrida Night Run - 5 e 10 km (Suporte e Ranking Ztrack)

09/05 - Corrida Graacc - 4,3 e 10 km (Suporte e Ranking Ztrack)

22/05 - Alphaville Running - 6 e 12 km. (Participação e Ranking Ztrack)

