

PLANO TREINO MENSAL - NIVEL INTERMEDIO- PACE ALVO 5:15 - 5:30MIN/KM

1º TREINO A 23 DE NOVEMBRO

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOMINGO	CBI 6km - pace- 6.00 TT 36min	7,5km 2min pace 6:00 3min pace 5:00 TT 40min	CIM 9km - pace- 5.50 TT 53 min	CBI 5km - pace- 6.00 6x100m CAI
2ª FEIRA	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso ou Estabilidade e Core
3ª FEIRA	10`corrida aquec. <b>Series</b> <b>8x400m CAI</b> 1` recup. séries	10`corrida aquec. <b>Series</b> <b>4x600m CAI</b> 1` recup. séries	10`corrida aquec. <b>Series</b> <b>4x800m CAI</b> 2, 3` recup séries	CIM - 4km pace de 5:40 TT 23min
4ª FEIRA	CIM - 5km pace de 5:50 TT 29min	CIM - 6km - pace de 5:45 TT 35min	CBI 7km - pace de 5:50 TT 41min	CBI 3.5km pace de 6:10 TT 23min
5ª FEIRA	Descanso	Descanso	Descanso	Caminhada 2km TT - 22min
6ª FEIRA	CIM - 8km - pace de 6:00 TT 50min	CBI - 5km pace 5:50 RP - 5km pace 5:15	CIM 10/11km pace de 5:55 TT 60/66min	Descanso
SÁBADO	Reforço Muscular	Reforço Muscular	Reforço Muscular	Sº Silvestre de Mortágua

LEGENDA: CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA

CAI - CORRIDA DE ALTA INTENSIDADE

PACE - MINUTOS/KILOMETRO (MINUTOS QUE DEMORA A PERCORRER 1KM)

TT - TEMPO TOTAL

RP - RITMO DE PROVA