

PLANO TREINO MENSAL - NIVEL INICIANTE- PACE ALVO 6:15 - 6:45MIN/KM

1º TREINO A 9 DE NOVEMBRO

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOMINGO	10 min CBI 10 min marcha 10 min CBI	15min CBI 5min marcha 15min CBI	10min CBI 5min marcha 10min CBI 5min marcha 10min CBI 5min marcha	50 min CBI
2ª FEIRA	Descanso	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso	Descanso ou Estabilidade e Core
3ª FEIRA	Caminhada 30 min Ritmo confortável	10min CBI <u>Series</u> 4x20s CIM 1 ^o recup. séries 10min CBI	Caminhada 40min Ritmo confortável	10min CBI <u>Series</u> 4x30s CIM 1 ^o recup. séries 10min CBI
4ª FEIRA	10 min CBI 5min marcha 10min CBI	30min CBI	40 min CBI	40 min CBI
5ª FEIRA	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso
6ª FEIRA	10min CBI 5min marcha 10min CBI	30min CBI	10min CBI 5min marcha 10min CBI 5min marcha 10min CBI 5min marcha	Caminhada 30min Ritmo confortável
SÁBADO	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

LEGENDA: CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE
CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA
CAI - CORRIDA DE ALTA INTENSIDADE

TT - TEMPO TOTAL
RP - RITMO DE PROVA

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

PLANO TREINO MENSAL - NIVEL INICIANTE- PACE ALVO 6:15 - 6:45MIN/KM

1º TREINO A 9 DE NOVEMBRO

	SEMANA 5	SEMANA 6
DOMINGO	60min CBI	60min CBI
2ª FEIRA	Descanso	Descanso
3ª FEIRA	10min CBI <u>Series</u> 6x20s CIM 1` recup. séries 10min CBI	Caminhada 40min Ritmo Confortável
4ª FEIRA	30min CBI	30min CBI
5ª FEIRA	Descanso ou Estabilidade e Core	Descanso
6ª FEIRA	20 min CBI 5min marcha 20min CBI 5min marcha 20 min CBI 5min marcha	30min Caminhada
SÁBADO	Descanso	S. 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