

# Planilha semanal de Treinamento

Atleta :

frequência máxima prova:  
objetivo : teste arbitragem  
descanso : quarta e domingo

Ritmo

Tabela de Frequencia

Min/Km	Z.R.: 60 % -	70 % -
Min/Km	Z.M.: 70 % -	80 % -
Min/Km	Z.F.: 80 % -	90 % -
Min/Km	Z.I.: 90 % -	95 % -

**Tempo prova:**      **18 km/h**      **560m – 1' 53"**    **280m – 56"**    **200m – 40"**    **150m – 30"**

**Observação :** Faça os cálculos da Frequência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Frequência acima.

2a. Feira 26/01/09	5' trote ZR + 8 x 600 m em 40" ZF. (2' 30" rec.) Pista ou local plano <b>Quem Apitou:</b> 5' caminhada aquecimento + 35' trote Recuperativo + alongamentos.
3a. Feira 27/04/09	10' trote ZR + 12' TESTE COOPER (anotar distância percorrida ) + alongamentos. Musculação Aplicada – Teoria, conhecimentos e prática: local: Campus UCG.
4a. Feira 28/01/09	5' trote ZR + 10 X 800m ZF (3' rec.) Pista ou local plano. <b>ou ARBITRAGEM.</b> <b>Quem Apitou:</b> 5' caminhada aquecimento + 40' trote Recuperativo + alongamentos.
5a. Feira 29/01/09	5' trote ZR + 15 x 100m GRAMADO - ZF (1' 30" rec.) + exercícios sala musculação fortalecimento Local: Campus UCG.
6a. Feira 30/01/09	10' trote ZR + 45' trote ZM – ZE + abdominais.
Sábado 31/01/09	10' trote ZR + 8 tiros de 1.000m ZF em 20" (3' intervalo) + 5' trote ZR <b>Quem irá apitar: OFF</b>
Domingo 01/02/09	<b>OFF ou ARBITRAGEM.</b>