

Planilha semanal de Treinamento

Atleta :

freqüência 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 Freqüência Cardíaca Máxima = 220 – idade. Aplique os resultados na tabela de Freqüência acima.

2a. Feira 26/01/09	5' trote ZR + 8 x 600 m em 40" ZF. (2' 30" rec.) Pista ou local plano Quem Apitou: 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. ou ARBITRAGEM. Quem Apitou: 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 Quem irá apitar: OFF
Domingo 01/02/09	OFF ou ARBITRAGEM.