

Planilha semanal de Treinamento

SEMANA: 06 A 12 DE JULHO 2009

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 % -

freqüência máxima prova:

objetivo : teste arbitragem

descanso : quarta e domingo

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 06/07/09	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 07/07/09	10' trote ZR + 12' TESTE COOPER (anotar distância percorrida) + alongamentos.
4a. Feira 08/07/09	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 09/07/09	5' trote ZR + 15 x 100m GRAMADO - ZF (1' 30" rec.) + exercícios sala musculação fortalecimento Local: Campus UCG.
6a. Feira 10/07/09	10' trote ZR + 5X(200m, 100m, 50m, 40m, 20m)
Sábado 11/07/09	10' trote ZR + 8 tiros de 1.000m ZF em 20" (3' intervalo) + 5' trote ZR Quem irá apitar: OFF
Domingo 12/07/09	OFF ou ARBITRAGEM.