

			opcionais		
	Treino 01	Treino 02	Treino 03	Treino 04	OBS
semana 18 a 24	50' : aquecer + subidas 1' trote na volta 45" trote na volta 30" trote na volta repete 4 x + termine seu treino com o tempo restante	5 km facil + 5 x 400 progressivo ac/ 2'30" + 2k moderado + 4 x 400 forte com 45" + 5' trote	45' a 50' : no final do treino faça 6 x 40" em aceleração com 45" de intervalo	1h em percurso variado	
semana 25 a 03	50' : no final do treino faça 6 x 40" em aceleração com 45" de intervalo	15' facil + 1km progres com 1' 800m mod/forte 1' 600m mod/forte 1' 400m forte + 10' trote	40' facil	Prova	** as acelerações colocadas no fim do treino servem como estímulos rápidos - ajudam a vc melhorar sua velocidade
semana 04 a 10	30' trote ...precisa recuperar	40' facil	45' : final do treino faça 6 x 20" em aceleração com 40" de intervalo	UNIMED	** não faça as acelerações de 20" mto forte ok?? Isso serve para soltar as pernas da prova anterior

			opcionais		
	Treino 01	Treino 02	Treino 03	Treino 04	OBS
semana 28 a 03	45' -TREINO DE FORÇA suba a candido H sentido cemitério por 2' descanse 1' parado em cima e desça correndo moderado - chegando em baixo retorne a subida sem intervalo - repita isso 4 x ** se for a praça seu treino será com saltos + corrida	4Km corrida facil + 6 x 100 progressivo com 30" intervalo parado + 4km corrida facil + 5 x 200 forte com 45" + trote 2' a 5'	20' facil + 3' progressivo cd 1' + 3' facil + 3' moderado + 3' facil + 3' progressivo + 15' facil	12km ou 1h10	** exercicios educativos ajudam nasua coordenação por isso aproveite e faça vc pode melhorar sua eficiência de corrida !
semana 04 a 10	1h : nos treinos coletivos vc terá oportunidade p/ educativos e exercicios de força	20' facil + 4 x 1km progressivo com 1'20" de intervalo + 10' trote	40' a 50' facil	1h : no meio faça 4 km (1 km progressivo 1km progressivo 1km progressivo 1km progressivo) seguido sem intervalos	** semana importante com ritmos nos treinos
semana 11 a 17	1h	20' inicie facil e termine moderado + 4 x 200 progressivo com 45" + 2km moderado + 4 x 200 progressivo com 45" + trote10'	45' a 50'	15km percurso variado	** treinos mais de 1h de duração não deixe de se alimentar cada 30 a 40' ! E dias quentes agua cada 20'

		Treino 01		Treino 02	Treino 03	Treino 04	OBS
Planejado	semana 17 a 23	20' facil + 5 x 200m acelerado 200m trote + 20' facil		15' aquecimento + 14 x 400 ritmo de prova p/ 1'45 todos os tiros :) dentro de 2'15 vc corre e descansa ok??	50' facil	12km : 4km facil + 4km ritmo de 4'45 a 4'50 cd km + 4km facil	** semana de ritmo de prova
Realizado		17/12/2012 "20' facil + 5 x 200m acelerado (4'00"/km) 200m trote + 10' facil "	18/12/2012 30' leve				
Planejado	semana 24 a 30	50' confortável		15' facil + 4 x 200 progressivo com 40" 6 x 400 p/ 1'40" com 50" a 1' intervalo + 2km ritmo de 4'50 a 5' o km trote 5' p/ terminar seu treino	40' facil	15' facil + 3 km ou 15' ritmo de 4'45 +10' trote	
Realizado							
Planejado	semana 31 a 06	PROVA		30'	40'	50'	* semana de transição ... Nada de mto treino na próxima semana sim inicio de nossa BASE
Realizado							

			Treino 01		Treino 02		Treino 03		Treino 04	OBS
Planejado	semana 25 a 02		50' . Com 3 km progressivo cd km no meio do treino		15' facil + 4 X 200 ACELERADO COM 40" 4 X 400 PROGRESSIVO COM 50" 4 X 600 (200MOD 400FO) 1'		40' : faça no meio do treino 5 a 6 acelerações de 30" com 2' a 3' facil entre eles		ADIDAS	** ATENÇÃO PARA AS INTENSIDADES ... EM ESCALA DE 1 A 20 A SENSACÃO DO FACIL DEVE SER ENTRE 1 A 8 DO MODERADO DE 9 A 14 E ACIMA DISSO FORTE EX : SEU AQUECIMENTO DEVE SER SENSACÃO DE 1 A 8 :)
Realizado		26/11/2012 Musculação Superior	27/11/2012 50' . Com 3 km progressivo cd km no meio do treino (5'26", 4'51"; 4'27"/km)		28/11/2012 10' facil + 4 X 200 ACELERADO(4'30"/km) COM 40" 4 X 400 PROGRESSIVO(5'30",5'00", 4'30",4'00"/km) COM 50" 4 X 600 (200MOD(5'30"/km) 400FO (4'15"/km)) 1'		30/11/2012 40' leve		02/12/2012 48'50" 10K	
Planejado	semana 03 a 09		50' confortável - treino recuperativo da corrida da ADIDAS		1hora percurso com mtas subidas		10' facil + 6 x 1km ritmo de seu pace de 10k - com 1' intervalo + solte 5' a 10'		1h20'	** treinos pra S. Silvestre
Realizado			04/12/2012 56'30" leve	05/12/2012 musculação perna	06/12/2012 1:04' percurso com subidas agua verde	07/12/2012 musculação superiores	8/12/2012 10' facil + 6 x 1km ritmo de seu pace de 10k(4'30"/km) - com 1' intervalo + solte 5' a 10'		09/12/2012 bastante subidas - no percurso da corrida da prefeitura - justiça 11.3k - 1:01'32"	
Planejado	semana 10 a 16		10' facil + (3' progressivo termine forte 2' trote) x 6 10' facil		10' facil + 3 x 2km com 2' intervalo (1km progressivo 1 km moderado) no fim do treino faça 10' a 15' facil		50'		1h30' procure percurso variado ... Com subidas e descidas ...	** aproveite as subidas ... Acelere - nas descidas também corra com ritmo !
Realizado		10/12/2012 6.7k - 44'46" leve	11/12/2012 5.84k - 39'38" leve	13/12/2012 10' facil + (3' progressivo termine forte 2' trote (5'00; 4'30"; 4'00/km)) x 6 10' facil	15/12/2012 10' facil + 3 x 2km com 2' intervalo (1km progressivo(5'30";5'00";4'30";4'00"/km) 1 km moderado(5'00/km)) no fim do treino faça 10' a 15' facil		não fiz		16/12/2012 1:33' - 15.3km com subidas	

		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Planejado	1	Subida	TR	Longo 2:00	TR	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	Musculação	Longo 16Km
Realizado		Descanso	19/06/2012 Musculação Perna	20/06/2012 Subida Esteira 10' TR + 4 x 1km (Subida) / 2' I CA + 5' CA	21/06/2012 Escada 6 x 12 andares subida / descer elevador alongando	22/06/2012 15km CL 1:50'	Descanso	24/06/2012 50' Fartlek
Planejado	2	TR	Subida	Musculação	TR 1:30	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	TR	Longo 18Km
Realizado		25/06/2012 Descanso	26/06/2012 Subida 15' TR + 6 x 550m CF subida / 550m TR descida + 15' CL	27/06/2012 Musculação Perna	descanso	29/06/2012 46' CL	Descanso	01/07/2012 corrida adidas 10K (M) 52'50"
Planejado	3	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	Descanso	Escada	TR 2:00	TR	Descanso	Longo 20Km
Realizado		02/07/2012 Intervalado 10' TR + 10 x 400m CF / 2' I CA CF: 15.5 km/h	Descanso	04/07/2012 Escada 6 x 12 andares subida / descer elevador alongando	05/07/2012 1:40' CL 15,5Km			08/07/2012 corrida T&F 10K (F) 47'39"
Planejado	4	TR	Subida	Musculação	TR 1:30	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	TR	Longo 22Km
Realizado		Descanso	10/07/2012 6.8K CL 41'	Descanso	Descanso	13/07/2012 Longo 16K 1:30' CM	Descanso	Descanso
Planejado	5	TR	Escada	Musculação	TR 2:00	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	TR	Longo 25Km
Realizado		16/07/2012 Escada 6 x 12 andares subida / descer elevador alongando 20'	17/07/2012 Intervalado 10' TR + 10 x 400m CF / 2' I CA CF: 15.5 km/h	Descanso	19/07/2012 Escada 4 x 12 andares subida / descer elevador alongando 13'	Descanso	21/07/2012 26' CM	Descanso
Planejado	6	TR	Subida	Musculação	TR 1:30	Intervalado 10 x 400m CF / 2' I CA	TR	Longo 25Km
Realizado		Descanso	24/07/2012 49' CF 9Km					29/07/2012 corrida revezamento das nascentes
Planejado	7	Descanso	10' TR + 7 km CM	Descanso	10' TR + 6 km CL	Descanso	descanso	PROVA
Realizado			31/07/2012 10' TR + 7 km CM					05/08/2012 Meia golden4asics 21K 1:46'53"
Planejado	8	Descanso	10' TR + 7 km CM	Descanso	10' TR + 6 km CL	Descanso	descanso	Longo 20Km
Realizado		-						

		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	
Planejado		1	Musculação	10' TR + 6 km CL + 5' CA	Musculação	10' TR + 6x 800 m CF / 2' I CA + 5' CA	40' TR	descanso	10' TR + 8 km CL + 5' CA
Realizado			14/05/2012 16km ritmo leve	15/05/2012 Kangoo Jump + abdominal	16/05/2012 - esteira: 10' TR + 6x 800 m CF / 2' I CA + 5' CA CF: 4'/km (14km/h)	17/05/2012 av arthur bernardes 41'50" TR	18/05/2012 descanso 19/05/2012 Fartlek 8,25km 47'50"	20/05/2012 Longo: 16km CL/CM 01:48'49"	
Planejado		2	Musculação	10' TR + 7 km CL + 5' CA	Musculação	10' TR + 6x 1000 m CF / 3' I CA + 5' CA	50' TR	descanso	10' TR + 8 km CL + 5' CA
Realizado			21/05/2012 Musculação Perna 01:00'	22/05/2012 10' TR + 7 km CL + 5' CA	25/05/2012 10' TR + 6x 1000 m CF / 3' I CA + 5' CA CF: 4'/km (14km/h)	26/05/2012 50' TR	-	27/05/2012 16Km - 1h35'30"	
Planejado		3	Musculação	10' TR + 8 km CL + 5' CA	Musculação	10' TR + 5x 1500 m CF / 3' I CA + 5' CA	60' TR	descanso	10' TR + 9 km CL + 5' CA
Realizado			-	29/05/2012 10' TR + 8 km CL + 5' CA	30/05/2012 10' TR + 5x 1500 m CF / 3' I CA + 5' CA CF: 4'30" (13km/h)	31/05/2012 Musculação Perna	1/6/2012 60' TR	02/06/2012 10' TR + 2x 2500m CF / 15' TR + 5' CA CF: 4'30"/km (13km/h)	
Planejado		4	Musculação	10' TR + 6x (3' CL / 3' CF / 2' CL / 2' CF) + 5' CA	Musculação ou pilates ou deep running	10' TR + 8x 400 m CF / 2' I CA + 5' CA	60' TR	descanso	10' TR + 10 km CL + 5' CA
Realizado			-	05/06/2012 esteira: 10' CL + 10' CM + 15' CF + 5' CL 6Km	-	07/06/2012 esteira: 30' CL 6Km	-	09/06/2012 corrida maratona revezamento 23'50" CF 5,3Km 1:30' Descanso 24'07" CF 5,3Km	
Planejado		5	Musculação	10' TR + 10x (2' CL / 2' CM / 2' CF) + 5' CA	Musculação ou pilates ou deep running	10' TR + 10x 400 m CF (S / plano) *esteira-10%	60' TR	descanso	10' TR + 10 km CM + 5' CA
Realizado			11/06/2012 50' TR	12/06/2012 50' CL / CM					
Planejado		6	Musculação	10' TR + 2x 800 m + 4x 400 m + 8x 200 m CF / 2' I + 5' CA	Descanso	10' TR + 2,5 km CL + 2,5 km CM + 2,5 KM CF + 1 km TR	10' TR + 4x 800 m CF (S / plano) + 10' TR	descanso	10' TR + 12 km CL + 5' CA
Realizado									
Planejado		7	Descanso	10' TR + 8 km CL + 5' CA	Musculação ou pilates ou deep running	10' TR + 6x 1000 m CF / 3' I CA	10' TR + 3 km CL + 3 km CM + 3 KM CF + 1 km TR	descanso	10' TR + 60' Fartlek (alternando ritmos) + 5' CA
Realizado									
Planejado		8	Descanso	10' TR + 7 km CM	Descanso	10' TR + 6 km CL	Descanso	descanso	PROVA
Realizado			-						