

# 10K EM 4 SEMANAS

PLANILHA DE TREINO PARA ATLETAS INTERMEDIÁRIOS DESENVOLVIDA POR



SEMANA	1. CONHEÇA SEUS NOVOS TREINOS E APRENDA SOBRE AS INTENSIDADES	2. PRESTE ATENÇÃO ÀS INTENSIDADES DE TREINO	3. ESTAMOS NUMA SEMANA MUITO IMPORTANTE, MAS NÃO EXAGERE NOS TREINOS	4. NA SEMANA DE PROVA, O DESCANSO ÀS VEZES É MAIS IMPORTANTE DO QUE O TREINO
SEGUNDA				
TERÇA	<b>TREINO INTERVALADO</b> 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 6 X 500M FORTE+ / INT. 1MIN ANDANDO 10MIN LEVE	<b>TREINO INTERVALADO</b> 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 3 X 1000M FORTE / INT. 2MIN ANDANDO 10MIN LEVE	<b>TREINO INTERVALADO</b> 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 2 X 2000M FORTE- / INT. 3MIN ANDANDO 10MIN LEVE	<b>TREINO INTERVALADO</b> 10MIN LEVE 21MIN = 1MIN FORTE / 2MIN CONFORTÁVEL 10MIN LEVE
QUARTA				
QUINTA	<b>TEMPO RUN</b> 10MIN LEVE 15MIN MODERADO 10MIN LEVE	<b>TEMPO RUN</b> 10MIN LEVE 20MIN MODERADO 10MIN LEVE	<b>TEMPO RUN</b> 10MIN LEVE 25MIN MODERADO 5MIN LEVE	40MIN LEVE
SEXTA				
SÁBADO	<b>TREINO LONGO</b> 50MIN CONFORTÁVEL	<b>TREINO LONGO</b> 55MIN CONFORTÁVEL	<b>TREINO LONGO</b> 60MIN CONFORTÁVEL	OFF
DOMINGO				<b>10K</b> BOA PROVA!

## ZONAS DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO

**FORTE: 9 E 10**

**MODERADO: 7 E 8**

**CONFORTÁVEL: 5 E 6**

**LEVE: 3 E 4**

\*Você pode treinar de **segunda/quarta/sexta** em vez de **terça/quinta/sábado** se preferir

\*\*O ideal é realizar os treinos em **terreno plano**