

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	TREINO INTERVALADO 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 6 X 500M FORTE+ / INT. 1MIN ANDANDO 10MIN LEVE	TREINO INTERVALADO 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 3 X 1000M FORTE / INT. 2MIN ANDANDO 10MIN LEVE	TREINO INTERVALADO 10MIN LEVE 6MIN = 1MIN MODERADO / 1MIN LEVE 2 X 2000M FORTE- / INT. 3MIN ANDANDO 10MIN LEVE	TREINO INTERVALADO 10MIN LEVE 21MIN = 1MIN FORTE / 2MIN CONFORTÁVEL 10MIN LEVE
QUARTA				
QUINTA	TEMPO RUN 10MIN LEVE 15MIN MODERADO 10MIN LEVE	TEMPO RUN 10MIN LEVE 20MIN MODERADO 10MIN LEVE	TEMPO RUN 10MIN LEVE 25MIN MODERADO 5MIN LEVE	40MIN LEVE
SEXTA				
SÁBADO	TREINO LONGO 50MIN CONFORTÁVEL	TREINO LONGO 55MIN CONFORTÁVEL	TREINO LONGO 60MIN CONFORTÁVEL	OFF
DOMINGO				10K BOA PROVA!

ZONAS DE PERCEPÇÃO 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