

São Silvestre treino | 12 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 10'LE 5x 5'MO 5'FO	DAY OFF	1x 30'MO 5x 2'FO 2'LE	1x 20'LE 25'MO	DAY OFF	1x 70'MO	DAY OFF
2ª semana	1x 15'MO 5x 6'MO 2'FO	DAY OFF	1x 10'LE 4x 6'PR 2'CA 1x 15'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 6km MO 2km MO↑ 2km LE	DAY OFF
3ª semana	1x 40'MO 10'FO 10'LE	DAY OFF	1x 10'MO 3x 8'MO 6'MF 2'CA 2x 6'PR 2'FO 2'CA 1x 10'LE	1x 10'MO 10'MO↑	DAY OFF	1x 5km LE 5km MO	DAY OFF
4ª semana	1x 10'LE 3x 8'MO 2'FO 1x 20'MO	DAY OFF	1x 45'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
5ª semana	1x 10'MO 4x 7'MO 3'FO 1x 10'MO 5'LE	DAY OFF	1x 10'MO 4x 6'MO 4'MF 4'CA 5'MF 1'CA 1x 10'LE	2x 10'MO 10'MO↑	DAY OFF	2x 6km MO 3km MO↑ 3km LE	DAY OFF
6ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 10'LE 5x 6'PR 2'CA 15'MO 1x 5'FO 5'LE	1x 45'MO	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
7ª semana	1x 10'MO 3x 7'MO 3'FO 1x 10'MO 5'FO	DAY OFF	1x 10'MO 4'MO 2'FO 3x 1'MF 1'CA 12'MO 2'MF 2'CA	1x 15'LE 15'MO 15'FO 5'LE	DAY OFF	1x 6km MO 4km MO↑ 2km LE	DAY OFF
8ª semana	1x 70'MO	DAY OFF	1x 45'LE↑	1x 20'MO 10'FO 15'LE	DAY OFF	1x 10km FO	DAY OFF
9ª semana	1x 30'MO 20'FO 20'LE	DAY OFF	1x 10'MO 4x 6'MO 4'MF 4'CA 5'MF 1'CA 1x 10'LE	1x 45'FO	DAY OFF	1x 5km MO 5km MO↑ 2km LE	DAY OFF
10ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 10'LE 6x 4'MO 2'MF 2'CA 3x 9'MF 3'CA 2'FO 1x 5'LE	1x 55'MO↑	DAY OFF	1x 5km MO 5km MO↑ 2km LE	DAY OFF
11ª semana	1x 55'MO↑	DAY OFF	1x 20'MO 20'FO 10'MF 10'LE	1x 60'LE	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF
12ª semana	1x 20'LE 3x 5'MO 5'FO	DAY OFF	1x 45'MO	DAY OFF	1x 45'MO	DAY OFF	PROVA 15K



Tabela de Frequência Cardíaca

- CA** Caminhada | 50% a 65% da FCM
- LE** Corrida Leve | 65% a 75% da FCM
- MO** Corrida Moderada | 75% a 85% da FCM
- FO** Corrida Forte | 85% a 90% da FCM
- MF** Corrida Muito Forte | 90-100% da FCM

PR Progressivo | Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente

↑ = Treino com subidas

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplos de Leitura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 vezes (12 minutos de caminhada + 3 minutos de corrida leve)

1x 5'LE
5x 3'CA 2'MO 1'FO = 1 vez (5 min. de corrida leve) + 5 vezes (3 min. de caminhada + 2 min. de corrida moderada + 1 min. de corrida forte) + 1 vez (5 min. de caminhada)
1x 5'CA