



CARBONTRI ASSESSORIA ESPORTIVA
www.carbontri.com
@carbontriassessoria
+55 (12) 99678 - 4010
carbontriassessoria@gmail.com

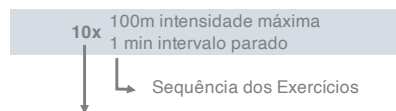
PLANO DE TREINO CORRIDA 4 SEMANAS

ATENÇÃO: Todo exercício físico deve ser realizado com orientações médica e de um profissional de Educação Física

NÍVEL INTERMEDIÁRIO

1	1 km Zona Z2 5x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 4 km Z3 5x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 1 min Z1	1 km Z2 3x 1 km Z2 1 km Z3 1 km Z1	1 km Z1 1x 8 km Z3 1 km Z1
	Terça	Quinta	Sábado
2	1 km Z2 10x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 4 km Z3 1 min Z1	1 km Z2 10x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 2x 2km Z3/Z4 2 min intervalo parado 1 km Z1	1 km Z1 5x 1 km Z2 1 km Z3 1 km Z1
	Terça	Quinta	Sábado
3	1 km Z2 10x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 4 km Z3 1 min Z1	1 km Z2 10x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado 2x 2km Z3/Z4 2 min intervalo parado 1 km Z1	1 km Z1 1x 12km Z3 1 km Z3
	Terça	Quinta	Sábado
4	1 km Z2 1x 5km Z3 1 km Z1	1 km Z2 1x 5km Z3 1 km Z1	1 km Z1 1x 8km Z3 1 km Z1
	Terça	Quinta	Sábado

Treino Alternado



Número de Repetições

Zonas	Porcentagem FC	Escala
Z5	Acima do 100%	10
Z4	90% a 100%	8 a 9
Z3	85% a 90%	7 a 8
Z2	75% a 85%	7 a 6
Z1	Abaixo 75%	5 a 4

FC 100%

FC = 220 - idade

Exemplo: 25 anos

FC = 220 - 25 = 195 (100%)

Z5 = 195 bpm = Escala 10

Z4 = 195 x 90% = 176bpm

bpm = batimentos por minuto