PLANILHA 21KM AVANÇADO

SEMANA	SEGUNDA 20/05	TERÇA 21/05	QUARTA 22/05	QUINTA 23/05	SEXTA 24/05	SÁBADO 25/05	DOMINGO 26/05
1		9km Confortável		9km contínuo variativo 2km leve + 6x 500m corrida moderada x 500m leve + 1km leve		12km Confortável	30` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 27/05**	**TERÇA 28/05**	**QUARTA 29/05**	**QUINTA 30/05**	**SEXTA 31/05**	**SÁBADO 01/06**	**DOMINGO 02/06**
2		9km contínuo variativo 3km leve + 6x 500m corrida moderada x 500m leve + 1km leve		10km intervalado 3km leve + 12x 400m corrida moderada a forte com intervalo de 100m caminhada leve + 1km leve		14km Confortável	35` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 03/06**	**TERÇA 04/06**	**QUARTA 05/06**	**QUINTA 06/06**	**SEXTA 07/06**	**SÁBADO 08/06**	**DOMINGO 09/06**
3		12km intervalado 3km leve + 8x 500m corrida moderada x 500m leve + 1km leve		12km intervalado 3km leve + 16x 400m corrida moderada a forte com intervalo de 100m caminhada leve + 1km leve		16km Confortável	40` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 10/06**	**TERÇA 11/06**	**QUARTA 12/06**	**QUINTA 13/06**	**SEXTA 14/06**	**SÁBADO 15/06**	**DOMINGO 16/06**
4		8km 3km leve + 4km corrida moderado a forte + 1km leve		3km Leve + 2x 2km corrida forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		12km Moderado	30` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 17/06**	**TERÇA 18/06**	**QUARTA 19/06**	**QUINTA 20/06**	**SEXTA 21/06**	**SÁBADO 22/06**	**DOMINGO 23/06**
5		3km leve + 6km corrida moderado a forte + 1km leve		3km Leve + 3x 2km corrida forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		18km Confortável	40` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 24/06**	**TERÇA 25/06**	**QUARTA 26/06**	**QUINTA 27/06**	**SEXTA 28/06**	**SÁBADO 29/06**	**DOMINGO 30/06**
6		3km leve + 8km corrida moderado a forte + 1km leve		3km Leve + 4x 2km corrida forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		20km Confortável	Circuito + 40` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 01/07**	**TERÇA 02/07**	**QUARTA 03/07**	**QUINTA 04/07**	**SEXTA 05/07**	**SÁBADO 06/07**	**DOMINGO 07/07**
7		3km leve + 6km corrida moderada a forte + 1km leve		3km Leve + 3x 2km corrida forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		14km Moderado	35` Leve
SEMANA	**SEGUNDA 08/07**	**TERÇA 09/07**	**QUARTA 10/07**	**QUINTA 11/07**	**SEXTA 12/07**	**SÁBADO 13/07**	**DOMINGO 14/07**
8		3km leve + 4x 500m corrida forte x500m leve + 1km leve		3km leve + 4x 500m corrida forte x500m leve + 1km leve			**Boa Prova!**

PERCEPÇÃO DE ESFORÇO (0-10)

LEVE - 3/4
LEVE/MOD - 5/6
MODERADO - 7/8
FORTE - 9/10

FREQUÊNCIA CARDÍACA (% DA FC MÁXIMA)

LEVE - 50/60%
LEVE/MOD - 60/75%
MODERADO - 75/85%
FORTE - 85/95%