PLANILHA 21KM INICIANTE

SEMANA	SEGUNDA 20/05	TERÇA 21/05	QUARTA 22/05	QUINTA 23/05	SEXTA 24/05	SÁBADO 25/05	DOMINGO 26/05
1		7km Confortável		7km Confortável		8km Moderado	

SEMANA	SEGUNDA 27/05	TERÇA 28/05	QUARTA 29/05	QUINTA 30/05	SEXTA 31/05	SÁBADO 01/06	DOMINGO 02/06
2		8km Confortável		2km leve + 8x 400m corrida moderada com intervalo de 100m caminhada leve + 1km leve		10km Confortável	

SEMANA	SEGUNDA 03/06	TERÇA 04/06	QUARTA 05/06	QUINTA 06/06	SEXTA 07/06	SÁBADO 08/06	DOMINGO 09/06
3		2km leve + 5x 500m corrida moderada x 500m leve + 1km leve		2km leve + 10x 400m corrida moderada com intervalo de 100m caminhada leve + 1km leve		12km Confortável	

SEMANA	SEGUNDA 10/06	TERÇA 11/06	QUARTA 12/06	QUINTA 13/06	SEXTA 14/06	SÁBADO 15/06	DOMINGO 16/06
4		2km leve + 5x 600m corrida moderada x 400m leve + 1km leve		2km Leve + 5x 800m corrida moderada com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		8km Confortável a moderada	

SEMANA	SEGUNDA 17/06	TERÇA 18/06	QUARTA 19/06	QUINTA 20/06	SEXTA 21/06	SÁBADO 22/06	DOMINGO 23/06
5		10km Confortável		3km Leve + 6x 800m corrida moderada com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		14km Confortável	

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 + 6km corrida progressivo: (2x 1km confortável/ moderado + 1km moderado a forte 1km forte) + 1km leve		3km Leve + 6x 1km moderado a forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		18km Confortável	

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 progressivo: (2x 1km confortável/ moderado + 1km moderado a forte 1km forte) + 1km leve		3km Leve + 6x 1km moderado a forte com intervalo de 200m caminhada leve + 1km leve		12km Confortável	5km 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 + 4km corrida progressivo: (2x 1km confortável/ moderado + 1km moderado) + 1km leve		3km Leve + 4x 1km moderado a forte com intervalo de 200m caminhada 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%