AVANÇADO 7,5 KM

(a) Aquecimento
(d) Desaquecimento

				1a Semana			
	segunda - feira 06-10	terça - feira 07-10	quarta - feira 08-10	quinta - feira 09-10	sexta - feira 10-10	sábado 11-10	domingo 12-10
Treino		15'tr along 5 a 6 x (500 mod p/ forte / 500 trote) 10'trote along		along 6 a 8 km trote along		15'trote along 2 x 2,5 km ritmo moderado interv:30"a 45"parado ou cam 10'trote along	
Observações							

	2a Semana						
	segunda - feira 13-10	terça - feira 14-10	quarta - feira 15-10	quinta - feira 16-10	sexta - feira 17-10	sábado 18-10	domingo 19-10
Treino		15'trote along 4 a 5 x(1km mod p/ forte / 500 mts trote) 10'trote along		15'trote along 5 a 6 km moderado 10'trote along		8 a 10 km trote	
Observações							

	3a Semana						
	segunda - feira 20-10	terça - feira 21-10	quarta - feira 22-10	quinta - feira 23-10	sexta - feira 24-10	sábado 25-10	domingo 26-10
Treino		15'trote along 6 x (800 mts mod p/ forte / 200 trote 10'trote along		along 7,5 a 9 km trote along		15'trote along 2 x 3km mod interv: 1'trote 10'trote along	
Observações							

	4a Semana						
	segunda - feira 27-10	terça - feira 28-10	quarta - feira 29-10	quinta - feira 30-10	sexta - feira 31-10	sábado 01-09	domingo 02-09
Treino		15'trote along 6 a 7x (600 mod p/ forte / 400 trote) 10'trote along		Intervalado: 15'trote along 8 a 10 x 400 mts forte interv: 1'trote e 45"parado 10'trote along		15'trote along 6 km mod 10'trote along	
Observações							

	5a Semana						
	segunda - feira 03-09	terça - feira 04-09	quarta - feira 05-09	quinta - feira 06-09	sexta - feira 07-09	sábado 08-09	domingo 09-09
Treino		15'trote along 2 x (500 mod / 500 trote) 2 x (600 mod / 400 trote) 2 x (800 mod / 200 trote) 10'trote along		15'trote along 10 x 200 forte i= 1'parado ou cam 10'trote along			Prova Volta na Lagoa Corrida 7,5km Caminhada 4km
Observações							