

IRON RUNNER BRASIL

18 WEEKS FROM 7 TO 14K

COG
studio

POWERED BY

PARA INICIAR O PROGRAMA DE TREINO, CONSULTE SEU MÉDICO PARA SABER SE VOCÊ ESTÁ APTO À PRÁTICA DA CORRIDA

CASO SINTA ALGUM DESCONFORTO, COMUNIQUE IMEDIATAMENTE AO SEU MÉDICO PARA OBTER ORIENTAÇÕES.

UTILIZE UM TÊNIS PARA O SEU TIPO DE PISADA, SEJA NEUTRA, PRONADA OU SUPINADA. CONSULTE UM FISIOTERAPEUTA OU EDUCADOR FÍSICO PARA SABER

INTERCALE UM DIA DE INTERVALO ENTRE CADA TREINO

	TREINO 1	TREINO 2	TREINO 3
SEMANA 1	35' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 35' correndo entre 65/85%	40' correndo entre 65/85%
SEMANA 2	40' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%	45' correndo entre 65/80%
SEMANA 3	40' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 5x3' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	50' correndo entre 65/85%
SEMANA 4	45' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%	55' correndo entre 65/80%
SEMANA 5	45' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 5x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	55' correndo entre 65/85%
SEMANA 6	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 6x3' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1h correndo entre 65/80%
SEMANA 7	40' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 30' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%
SEMANA 8	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 6x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1h correndo entre 65/85%
SEMANA 9	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 7x3' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1:05' correndo entre 65/80%
SEMANA 10	55' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 10x2' até 85% NA SUBIDA c/1'30" caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1:10' correndo entre 65/85%
SEMANA 11	55' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 7x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1:15' correndo entre 65/80%
SEMANA 12	1h correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 12x2' até 85% NA SUBIDA c/1'30" caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1:15' correndo entre 65/80%
SEMANA 13	1h correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 3x8' entre 80/85% c/3' caminhando; 10' entre 65/75%. No plano.	1:15' correndo entre 65/85%
SEMANA 14	45' correndo entre 65/80%	45' correndo entre 65/85%	50' correndo entre 65/80%
SEMANA 15	1h correndo entre 65/80%	15' entre 65/75%; 12x2' até 87% NA SUBIDA c/1'30" caminhando; 5' entre 65/75%. No plano.	1:20' correndo entre 65/80%
SEMANA 16	1h correndo entre 65/85%	10' entre 65/75%; 8x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1:25' correndo entre 65/80%
SEMANA 17	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 15x2' até 87% NA SUBIDA c/1' caminhando; 5' entre 65/75%. No plano.	1:30' correndo entre 65/80%
SEMANA 18	10' entre 65/75%; 7x3' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	45' correndo entre 65/80%	IRONRUNNER 14K !!!

Cálculo da frequência cardíaca: Homens 220-idade / Mulheres 230-idade = 100% da FC