

# IRON RUNNER BRASIL

2024



18 WEEKS  
FROM 7 TO 14K

POWERED BY

 cog  
studio

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

<b>SEMANA 1</b>	35' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 35' correndo entre 65/85%	40' correndo entre 65/85%
<b>SEMANA 2</b>	40' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%	45' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 3</b>	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%
<b>SEMANA 4</b>	45' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%	55' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 5</b>	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%
<b>SEMANA 6</b>	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%
<b>SEMANA 7</b>	40' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 30' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%
<b>SEMANA 8</b>	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%
<b>SEMANA 9</b>	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%
<b>SEMANA 10</b>	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%
<b>SEMANA 11</b>	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%
<b>SEMANA 12</b>	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%
<b>SEMANA 13</b>	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%
<b>SEMANA 14</b>	45' correndo entre 65/80%	45' correndo entre 65/85%	50' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 15</b>	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%
<b>SEMANA 16</b>	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%
<b>SEMANA 17</b>	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%
<b>SEMANA 18</b>	10' entre 65/75%; 7x3' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	45' correndo entre 65/80%	<b>IRONRUNNER 14K !!!</b>

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