

# IRON RUNNER BRASIL<sup>®</sup> 2018

# 18 WEEKS FROM 0 TO 7K

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

**IMPORTANTE: INTERCALE UM DIA DE INTERVALO ENTRE CADA TREINO**

	TREINO 1	TREINO 2	TREINO 3
<b>SEMANA 1</b>	8x1' correndo até 80% c/2' caminhando	15x30" correndo sem passar de 80% c/1' caminhando	45' caminhando até 75%
<b>SEMANA 2</b>	10x1'30" correndo até 80% c/1'30" caminhando	10x1' correndo sem passar de 85% c/1' caminhando	50' caminhando até 75%
<b>SEMANA 3</b>	8x2'30" correndo sem passar de 80% c/1' caminhando	6x3' correndo entre 80/85% c/1' caminhando	10' caminhando + 10' correndo entre 65/80% + 10' caminhando
<b>SEMANA 4</b>	7x3' correndo sem passar de 80% c/1' caminhando	6x3' correndo entre 80/85% c/1' caminhando	10' caminhando + 15' correndo entre 65/80% + 10' caminhando
<b>SEMANA 5</b>	6x4' correndo sem passar de 80% c/2' caminhando	5x4' correndo entre 80/85% c/1' caminhando	10' caminhando + 20' correndo entre 65/80% + 5' caminhando
<b>SEMANA 6</b>	5' caminhando + 20' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 20' correndo entre 65/85%	10' caminhando + 25' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 7</b>	5' caminhando + 25' correndo entre 65/80% + 5' caminhando	10' caminhando + 25' correndo entre 65/85%	10' caminhando + 30' correndo entre 65/80% + 5' caminhando
<b>SEMANA 8</b>	5' caminhando + 20' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 20' correndo entre 65/85%	10' caminhando + 25' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 9</b>	35' correndo entre 65/80	5' caminhando + 30' correndo entre 65/85%	40' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 10</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 11</b>	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 6x3' entre 80/85% NA SUBIDA c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	1h correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 12</b>	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 7x3' entre 80/85% NA SUBIDA c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	50' correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 13</b>	40' correndo entre 65/80%	5' caminhando + 30' correndo entre 65/80%	40' correndo entre 65/85%
<b>SEMANA 14</b>	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 7x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	50' correndo entre 80/90%
<b>SEMANA 15</b>	50' correndo entre 65/80%	10' entre 65/75%; 3x8' entre 80/85% c/3' caminhando; 10' entre 65/75%. No plano.	1h correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 16</b>	50 correndo entre 65/85%	15' entre 65/75%; 12x2' até 87% NA SUBIDA c/1'30" caminhando; 5' entre 65/75%.	50' correndo entre 80/90%
<b>SEMANA 17</b>	10' entre 65/75%; 8x4' entre 80/85% c/2' caminhando até 70%; 10' entre 65/75%. No plano.	15' entre 65/75%; 12x2' até 87% c/1' caminhando; 5' entre 65/75%. No plano.	1h correndo entre 65/80%
<b>SEMANA 18</b>	15' entre 65/75%; 30' entre 80/85%; 5' entre 65/75%. No plano.	40' correndo entre 65/80%	<b>IRONRUNNER 7K!!!</b>

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