

# TREINO SEM COMPLICAÇÃO PARA A SÃO SILVESTRE

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
<b>1</b> 16 a 22/11	Descanso	2 km	Descanso	3 km	Descanso	Descanso	5 km
<b>2</b> 23 a 29/11	Descanso	3 km	Descanso	4 km	Descanso	Descanso	7 km
<b>3</b> 30/11 a 6/12	Descanso	4 km	Descanso	5 km	Descanso	Descanso	9 km
<b>4</b> 7 a 13/12	Descanso	5 km	Descanso	6 km	Descanso	Descanso	11 km
<b>5</b> 14 a 20/12	Descanso	6 km	Descanso	7 km	Descanso	Descanso	13 km
<b>6</b> 21 a 27/11	Descanso	5 km	Descanso	6 km	Descanso	Descanso	10 km
<b>7</b> 28/12 a 3/1	Descanso	Trote de 5 km	Descanso	<b>SÃO SILVESTRE</b>	Descanso	Descanso	Trote de 5 km

Obs.: os treinos devem ser feitos sempre em ritmo confortável. E mais lento na antevéspera da prova