

# PREPARAÇÃO PARA CORREDORES TREINADOS – ESTREANTES E EXPERIENTES

SEMANA	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
<b>1</b> 20 a 26/11	Trote 30 min / suave + along.	Rampas 4 x 30 seg 4 x 45 seg	Rodagem 1h-1h30 (confortável)	Descanso	Fartlek 8-12 x 1 min (a) x 2 min (t)	Trote 30 min / suave + 8 x 100	Ritmo / fracionado 3 x 3 km
<b>2</b> 27/11 a 3/12	Trote 35 min / suave + along.	Rampas 5 x 30 seg 5 x 45 seg	Rodagem 1h-1h30 (confortável)	Descanso	Fartlek 8-12 x 1 min30 (a) x 1 min30 (t)	Trote 35 min / suave + 8 x 100	Ritmo / contínuo 10 km
<b>3</b> 4 a 10/12	Trote 40 min / suave + along.	Rampas 6 x 30 seg 6 x 45 seg	Rodagem 1h-1h30 (confortável)	Descanso	Fartlek 8-12 x 2 min (a) x 1 min (t)	Trote 40 min / suave + 8 x 100	Ritmo / fracionado 3 x 4 km
<b>4</b> 11 a 17/12	Trote 45 min / suave + along.	Rampas 7 x 30 seg 7 x 45 seg	Rodagem 1h-1h30 (confortável)	Descanso	Fartlek 6-8 x 3 min (a) x 2 min (t)	Trote 45 min / suave + 8 x 100	Ritmo / contínuo 12 km
<b>5</b> 18 a 27/12	Trote 50 min / suave + along.	Rampas 8 x 30 seg 8 x 45 seg	Rodagem 1h-1h30 (confortável)	Descanso	Fartlek 4-6 x 5 min (a) x 3 min (t)	Trote 50 min / suave + 8 x 100	Ritmo / fracionado 3 x 5 km
<b>6</b> 25 a 31/12	Trote 30 min / suave + along.	Descanso	Trote 45 min / suave + along.	Descanso	Trote 30 min / suave + 8 x 200	Descanso	SÃO SILVESTRE

## OBSERVAÇÕES:

1) Trotes em terreno macio (grama);

2) 8 x 100 m = acelerações para “soltar” a musculatura;

3) Rampas devem ter por volta de 5-10° de inclinação e serem percorridas em um ritmo um pouco abaixo do ritmo de competição e sempre atento ao movimento econômico. O piso pode ser asfalto ou

“terra batida”. Retornar trotando ou caminhando ao local de saída;

4) **Fartlek** = número de repetições (8 a 12, 6 a 8, 4 a 6) e (a) = acelerado e (t) = trote / recuperação. As acelerações devem ser feitas em um ritmo um pouco mais forte do que o da competição;

5) O treino de ritmo contínuo deve ser realizado no ritmo da prova, para apurar a sensação do esforço

e a compatibilidade entre intensidade x duração. No ritmo fracionado, o corredor deverá adotar um ritmo um pouco mais forte do que o da prova, observando uma recuperação em trote de 3-5 min entre cada repetição;

6) O corredor poderá participar de competições nesse período de treinamento, quando deverá aproveitar para treinar o ritmo