



# PLANO DE TREINAMENTO

Segue o exemplo de um plano mensal para os corredores que participam de uma única competição ao mês, na distância de 10 km. Nesse modelo, temos três semanas destinadas ao condicionamento e duas destinadas à recuperação (pré-competitiva e pós-competitiva). O modelo que apresentamos pode ser repetido após o final da quinta semana, reiniciando a preparação para a próxima competição.

## PREPARAÇÃO PARA MELHORAR O RESULTADO NOS 10 KM

SEMANA	ETAPA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	Condicionante	Trote 40 min. (grama)	Intervalado 8-10 x 400 m	Rodagem 10 km	Fartlek 4	Força geral	Rodagem 12 km	Descanso
2	Condicionante	Trote 45 min. (grama)	Intervalado 8-10 x 400 m	Rodagem 12 km	Fartlek 3	Força geral	Rodagem 16 km	Descanso
3	Condicionante	Trote 50 min. (grama)	Intervalado 4-6 x 1.000 m	Rodagem 15 km	Fartlek 2	Força geral	Rodagem 20 km	Descanso
4	Regenerativa pré-competitiva	Trote 40 min. (grama)	Trote 40 min. (grama)	Fartlek 1	Trote 25 min. (grama)	Descanso	Trote 25 min. (grama)	Competição 10 km
5	Regenerativa pré-competitiva	Descanso	Trote 25 min. (grama)	Trote 40 min. (grama)	Força geral	Trote 40 min. (grama)	Trote 25 min. (grama)	Descanso

- Fartlek 1:** acelerações “por distância decrescente” de 1.000-800-600-400-200 m, alternando com 200/400 m trote. Os corredores principiantes devem realizar 1-2 séries; os experientes, 2-4 séries. Entre as séries, trote regenerativo de 400/800m;
- Fartlek 2:** acelerações “por tempo”, em 1 min. acelerado x 2 min. trote. Principiantes, de 8-12 repetições; treinados, de 12-15 repetições;
- Fartlek 3:** acelerações “por tempo”, em 2 min. acelerado x 1 min. trote. Principiantes, de 8-12 repetições; treinados, de 12-15 repetições;
- Fartlek 4:** acelerações “por tempo”, em 3 min. acelerado x 2 min. trote. Principiantes, 4-6 repetições; treinados, 6-8 repetições;

**Força geral:** Na sala de musculação ou exercícios localizados como: flexões de braços 3 x 20, agachamento 3 x 1 min. abdominal remador 3 x 20, panturrilhas “saltitar” 3 x 1 min., extensão lombar 3 x 20. Pausas de 1 min., realizar 20 min. trote antes e após, finalizando com alongamentos.

**As rodagens** devem ser realizadas em ritmo confortável e o trote um pouco mais lento.