

Minha melhor maratona

Você já é um maratonista experiente? É hora de quebrar seu recorde

FASE	SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
DESENVOLVIMENTO	1	CT ou D	10 x 400 m CF com 2' I	8 km CL	5 x 2 km CM com 2' I	D	20 km CL	8 km TR
CHOQUE	2	CT ou D	10 km CL	8 km CL	5 x (1 km CL + 1 km CM)	D	10 km CL + 10 km CM	8 km TR
RECUPERAÇÃO	3	CT ou D	8 km CL	D	10 km CL	D	15 km CL	8 km TR
DESENVOLVIMENTO	4	CT ou D	12 x 400 m CF com 2' I	8 km CL	4 x 3 km CM com 2' I	D	24 km CL	8 km TR
CHOQUE	5	CT ou D	12 km CL	8 km CL	6 x (1 km CL + 1 km CM)	D	12 km CL + 12 km CM	8 km TR
RECUPERAÇÃO	6	CT ou D	8 km CL	D	15 km CL	D	18 km CL	8 km TR
DESENVOLVIMENTO	7	CT ou D	8 x 800 m CF com 2' I	8 km CL	5 x 3 km CL com 2' I	D	28 km CL	D
CHOQUE	8	CT ou D	12 km CL	8 km CL	15 km CL	D	14 km CL + 14 km CM	D
RECUPERAÇÃO	9	CT ou D	10 km CL	D	3 x 5 km ritmo de prova com 2' I	D	20 km CL	8 km TR
CHOQUE	10	CT ou D	8 x 1000 m CF com 2' I	8 km CL	15 km CL	D	32 km CL	D
RECUPERAÇÃO	11	CT ou D	12 km CL	D	3 x 6 km ritmo de prova com 2' I	D	20 km CL	8 km TR
CHOQUE	12	CT ou D	10 x 1000 m CF com 2' I	8 km CL	10 km CL + 10 km CM	D	16 km CL + 16 km CM	D
RECUPERAÇÃO	13	CT ou D	12 km CL	D	10 km CL + 10 km CM	D	24 km CL	8 km TR
CHOQUE	14	CT ou D	5 x 2000 m CF com 2' I	10 km CL	18 km CL	D	36 km CL	D
POLIMENTO	15	D	10 x 400 m CM ou CF com 2' I	D	60' CL	D	15 km CM	D
PRÉ-PROVA	16	D	10 km CL	D	60' CL	D	30' TR	PROVA

Legenda: D = Descanso; MA = Massagem; CA = Caminhada (entre 60% e 75% da FCM); TR = Trote regenerativo (entre 60% e 70% da FCM); CL = Corrida leve (entre 65% e 75% da FCM); CM = Corrida moderada (entre 75% e 85% da FCM); CF = Corrida forte (entre 85% e 95% da FCM); I = Intervalo de descanso; CT = Cross-training (musculação, natação, ciclismo, yoga, massagem etc.); FCM = Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.