



Plano geral de 8 semanas de preparação para o Vila do Conde Peneda-Gerês Extreme 2014

- Para achar a sua frequência cardíaca máxima deverá fazer um teste com a ajuda de profissionais, em alternativa pode usar a fórmula simples de 220 ppm menos a sua idade.

- Em todos os treinos com cargas específicas deve-se fazer 15' de aquecimento e 15' de recuperação

Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
60-65%	66-74%	75-82%	83-90%	91-95%	96-100%

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	Total Horas
1			10/06/2015 2h00 Z2	11/06/2015 1h30 com 4 x 8' em subida recupera 5' cadência baixa	12/06/2015 1h00 Z2	13/06/2015 2h00 Z3(média)	14/06/2015 3h00 entre Z3 e Z4	9h30
	15/06/2015 1h00 Z1	16/06/2015 Descanso	17/06/2015 1h30 com 3x10' Z3 rec 5' Z2 cadência alta	18/06/2015 1h00 com 3 series de 8 sprint's de 15" com 45" rec e 5' rec entre série	19/06/2015 Descanso	20/06/2015 2h30 com 1/3 em Z4	21/06/2015 2h00 Z3	8h00
2	22/06/2015 1h00 Z2	23/06/2015 Descanso	24/06/2015 1h00 com 5 x 3' Z5 rec 3' plano	25/06/2015 1h00 com 6 sprint's de 30" e 3' rec	26/06/2015 Descanso	27/06/2015 2h00 Z3(média)	28/06/2015 2h30 Z2	7h30
	29/06/2015 1h30 4 x 10' Z3 Cadência alta rec 5'	30/06/2015 Descanso	01/07/2015 1h00 Z2	02/07/2015 1h30 com 4 x 10' em subida Z5 rec 5' cadência baixa	03/07/2015 Descanso	04/07/2015 1h30 Z3	05/07/2015 3h30 Z3	9h00
3	06/07/2015 1h00 com 8 x 1' em intensidade máxima rec 1'	07/07/2015 Descanso	08/07/2015 1h30 Z2	09/07/2015 1h00 com 3 series de 8 sprint's de 15" com 45" rec e 5' rec entre série	10/07/2015 Descanso	11/07/2015 2h30 Z3 BTT	12/07/2015 2h00 Z4	8h00
	13/07/2015 Descanso	14/07/2015 Descanso	15/07/2015 1h30 com 4 x 8' em subida recupera 5' cadência baixa	16/07/2015 1h30 com 8 sprint's de 30" e 3' rec	17/07/2015 Descanso	18/07/2015 4H00 media Z3	19/07/2015 3h00 entre Z3 e Z4	10h00
4	20/07/2015 1h00 Z1	21/07/2015 Descanso	22/07/2015 2h00 3 x 15' Z4 rec 10' Cadência alta	23/07/2015 1h30 com 4 series de 8 sprint's de 15" com 45" rec e 5' rec entre série	24/07/2015 Descanso	25/07/2015 3h00 entre com 50% Z3 e Z4	26/07/2015 4H00 média Z3	11h30
	27/07/2015 1h00 Z1	28/07/2015 Descanso	29/07/2015 1h30 com 4 x 8' em subida recupera 5' cadência baixa	30/07/2015 1h00 com 6 sprint's de 30" e 3' rec	31/07/2015 Descanso	01/08/2015 2h30 média Z3 BTT	02/08/2015 2h00 com 30% em Z4	8h00
5	03/08/2015 1h30 Z2	04/08/2015 Descanso	05/08/2015 1h00 com 5 sprint's de 30' e 1' rec	06/08/2015 Descanso	07/08/2015 	08/08/2015 	09/08/2015 	2h30
	10/08/2015 1h30 Z1	11/08/2015 Descanso						