PLANO DE TREINO

Nome: Trilho dos Moinhos
Período: 09 de Janeiro a 11 de Março

DATA	TREINO	KM	R-M	R-S
09.01	**Descanso**	0		
10.01	1H, Ritmo L	30		
11.01	**Descanso**	0		
12.01	1H30', Ritmo L	45		
13.01	**Descanso**	0		
14.01	2H, Ritmo L	60		
15.01	**2H30´, Treino Livre**	75		
TOTAL		**210**	**0**	**0**
16.01	**Descanso**	0		
17.01	1H, Ritmo L	30		
18.01	**Descanso**	0		
19.01	1H30', Ritmo L	45		
20.01	**Descanso**	0		
21.01	2H Com 2x5’, Ritmo M, Plano, rec.7’	60	10	
22.01	**3H, Treino Livre**	90		
TOTAL		**225**	**10**	**0**
23.01	**Descanso**	0		
24.01	1H, Ritmo L	30		
25.01	**Descanso**	0		
26.01	1H30' Com 2x7’, Ritmo M, Plano, rec.8’	45	14	
27.01	**Descanso**	0		
28.01	2H Com 2x2km, Ritmo M, Subida	60	12	
29.01	**3H, Treino Livre**	90		
TOTAL		**225**	**26**	**0**
30.01	**Descanso**	0		
31.01	1H, Ritmo L	30		
01.02	**Descanso**	0		
02.02	1H30', Com 2x5’, Ritmo M, em Plano, and. Leves cad.100-110, rec.6’	45	10	
03.03	**Descanso**	0		
04.04	1H30', Ritmo L	45		
05.02	**Raid da Silva**	**40**		
TOTAL		**160**	**10**	**0**
06.02	**Descanso**	0		
07.02	1H15', Ritmo L	35		
08.02	**Descanso**	0		
09.02	1H30', Com 3x6’, Ritmo M, com os últimos 2’ a Ritmo S, em Plano, rec.7’	45	12	6
10.02	**Descanso**	0		
11.02	2H30' Com 2x3km, Ritmo M, Subida	75	18	
12.02	**3H, Treino Livre**	90		
TOTAL		**245**	**30**	**6**

DATA	TREINO	KM	R-M	R-S
13.02	**Descanso**	0		
14.02	1H15', Ritmo L	35		
15.02	**Descanso**	0		
16.02	1H30', Com 2x10’, Ritmo M, em plano, rec.12’	45	20	
17.02	**Descanso**	0		
18.02	2H30', Com 3x5’, Ritmo M, em Subida, and. Leves, cad. 90-100, rec.6’	75	15	
19.02	**3H30, Treino Livre**	105		
TOTAL		**260**	**35**	**0**
20.02	1H, Ritmo L	30		
21.02	**Descanso**	0		
22.02	1H30', Com 3x7’, Ritmo M, Plano, rec.8’	45	21	
23.02	1H20', Ritmo L	40		
24.02	**Descanso**	0		
25.02	2H30',Com 2x2km Ritmo M, 2x1km Ritmo S, em Subida	75	12	5
26.02	**3H, Treino Livre**	90		
TOTAL		**280**	**33**	**5**
27.02	1H, Ritmo L	30		
28.02	**Descanso**	0		
29.02	1H30', Com 3x3km, Ritmo M, em Plano, rec.6’	45	15	
01.03	1H, Ritmo L	30		
02.03	**Descanso**	0		
03.03	3H,Com 2x4km, Ritmo M, com o último 1km a Ritmo S, em Subida	90	18	5
04.03	**3H30, Treino Livre**	105		
TOTAL		**300**	**33**	**5**
05.03	1H, Ritmo L	30		
06.03	**Descanso**	0		
07.03	1H30', Com 2x10’, Ritmo M, Plano, rec.10’	45	20	
08.03	1H, Ritmo L	30		
09.03	50', Ritmo L	25		
10.03	**Trilho dos moinhos**	**45**		
11.03	1H, Ritmo L	30		
TOTAL		**205**	**20**	**0**
	Total de km´s	**2110**		

Ritmos de Treino:

Ritmo L - Até 65% do Pulso máximo
Ritmo M - 75% do Pulso máximo
Ritmo S - 85% do Pulso máximo

**Estes são dados de mera referencia, quem quiser optar por fazer este plano com os níveis precisos às suas capacidades é favor de contactar.*

Biketreino
T. 911560328
F. 253823190
M. Biketreino@gmail.com
S. www.biketreino.com