



ZKSport Atividades de Condicionamento Fisico Ltda.

CNPJ – 16.958.246/0001-00

Prof. Ms Zeca Florentino Cref 985-G/PB

(83) 98865.2800

zecacorpore@hotmail.com

PLANILHA DE TREINO

NÍVEL: 2

PERÍODO: FEVEREIRO DE 2016

SEMANA: 1 (01 A 07.02)

MICROCICLO: ORDINÁRIO

Intensidade: 75%FCmáx

SEGUNDA 01.02	QUARTA 03.02	QUINTA ou SEXTA 04-05.02	SÁBADO 06.02	DOMINGO 07.02
2km trote leve aquecimento- 65% 10min educativos 5 x 300m (desc.1'30) Intensidade 75% 1km Ritmo Moderado 75% 1km solto-65%	2km trote leve aquecimento – 65% 5 subidas de 100m EC + 5 subidas de 100m Farol 2km solto - 65%	1km trote leve aquecimento – 65% 2600m Fartlek (200mFR-65% + 200m MOD- 75%) 10min trote leve areia fofa	Longão 10km moderado 75% LIVRE FERIADO DE CARNAVAL	DESCANSO