

Planilha de Treinamento

Triathlon

Olímpico Avançado | 12 semanas

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
1ª semana	1x 20'MO 40'PRO	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m PE e CR em A1 + 30"INT) +200m SOLTO	1x 10'GM 8'GP 2'GL 6x	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 400m LI em A3/AN1 c/PP + 1500m (30x 50m CR em A3 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 8x 4'MF 1'CA 1x 5'LE	1x 4'GM 1'PRO	500m CR em A1 + 1600m (8x 200m CR em A3+ 30"INT) 400m LI em A2	1x 30'GM 40'PRO 30'PRO	DAY OFF
2ª semana	1x 20'MO 40'PRO	500m (10x 50m CR em A2 + 15"INT) 300m LI em A3 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m CR e CO em A1 + 30"INT) +200m SOLTO	1x 10'GM 8'GP 2'GL 6x	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 400m LI em A3/AN1 c/PP + 1500m (30x 50m CR em A3 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 8x 4'MF 1'CA 1x 5'LE	1x 4'GM 1'PRO	500m CR em A1 + 1600m (8x 200m CR em A3+ 30"INT) 400m LI em A2	1x 30'GM 40'PRO 30'PRO	DAY OFF
3ª semana	1x 20'MO 40'PRO	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 200m LI em A3 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m CR e CO em AN1 + 30"INT) +200m SOLTO	1x 10'GM 8'GP 2'GL 6x	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 400m LI em A3/AN1 c/PP + 1500m (30x 50m CR em A3 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 8x 4'MF 1'CA 1x 5'LE	1x 4'GM 1'PRO	500m CR em A1 + 1600m (8x 200m CR em A3+ 30"INT) 400m LI em A2	1x 30'GM 40'PRO 30'PRO	DAY OFF
4ª semana	1x 50'MO	2000m (4x 500m CR em A2/A3 + 30"INT)	1x 60'GM	2000m (20x 100m CR em A2 + 10"INT)	1x 50'MO	1x 60'GM	2000m (20x 100m CR em A2 + 10"INT)	1x 60'GM 20'MO	DAY OFF

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
5ª semana	1x 15'MO 7x 3'FO 3'MF 1x 1'LE 1x 5'LE	300m (3x 100m CR em A2 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + PALM 1800m (9 x 200m CR em A3 + 45"INT) + 200m LI em A2	1x 10'GM 10x 4'GF 2'GL	600m (6x 100m CR e BO em A1 + 15"INT) 200m LI em A3 + 1750m (35 x 50m CR em A3/AN1 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 15'MO 4x 8'MF 2'LE 1x 5'LE	1x 10'GM 50'GF	500m (5x 100m CR em A2 + 30"INT) 300m LI + 2000m (5x 200m CR em A2 + 45"INT) +100m SOLTO	1x 30'GM 40'RP 30'FO	DAY OFF
6ª semana	1x 15'MO 7x 3'FO 3'MF 1x 1'LE 1x 5'LE	300m (3x 100m CR em A2 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + PALM 1800m (9 x 200m CR em A3 + 45"INT) + 200m LI em A2	1x 10'GM 10x 4'GF 2'GL	500m (5x 100m CR e BO em A1 + 15"INT) 200m LI em A2 + 1750m (35 x 50m CR em A3/AN1 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 15'MO 4x 8'MF 2'LE 1x 5'LE	1x 10'GM 50'GF	500m (5x 100m CR em A2 + 30"INT) 300m LI + 2000m (5x 200m CR em A2 + 45"INT) +100m SOLTO	1x 30'GM 40'RP 30'FO	DAY OFF
7ª semana	1x 15'MO 7x 3'FO 3'MF 1x 1'LE 1x 5'LE	300m (3x 100m CR em A2 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + PALM 1800m (9 x 200m CR em A3 + 45"INT) + 200m LI em A2	1x 10'GM 10x 4'GF 2'GL	600m (6x 100m CR e BO em A1 + 15"INT) 200m LI em A3 + 1750m (35 x 50m CR em A3/AN1 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 15'MO 4x 8'MF 2'LE 1x 5'LE	1x 10'GM 50'GF	DAY OFF	SIMULADO 1500m + 30km + 7km	DAY OFF
8ª semana	1x 50'MO	2000m (4x 500m CR em A3/AN1 + 30"INT)	1x 60'GM	2000m (20x 100m CR em A2 + 15"INT)	1x 50'MO	1x 60'GM	2000m (4x 500m CR em A1 + 30"INT)	1x 60'GM 20'MO	DAY OFF

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
9ª semana	1x 15'MO 45'TR	200m CR em A2+ 2000m (4x 500m CR em A2 +1'INT) 300m LI em A2	1x 10'GM 12x 3'GMF 2'GL	400m CR em A2 + 2500m (5x 500m CR em A2+ 1'INT) 100m LI em A1	1x 60'MO 3x 12'FO 3'LE 1x 5'LE	1x 20'GM 50'RP	500m (10x 50m CR em A3+ 30'INT) 1500m CR em A1 + 300m LI em A1	1x 20'GM 50'RP 30'TR	DAY OFF
	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
10ª semana	1x 15'MO 45'TR	200m CR em A2+ 2000m (4x 500m CR em A2 +1'INT) 300m LI em A2	1x 10'GM 12x 3'GMF 2'GL	400m CR em A2 + 2500m (5x 500m CR em A2+ 1'INT) 100m LI em A1	1x 60'MO 3x 12'FO 3'LE 1x 5'LE	1x 20'GM 50'RP	500m (10x 50m CR em A3+ 30'INT) 1500m CR em A1 + 300m LI em A1	1x 20'GM 50'RP 30'TR	DAY OFF
	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
11ª semana	1x 15'MO 45'TR	200m CR em A2+ 2000m (4x 500m CR em A2 +1'INT) 300m LI em A2	1x 10'GM 12x 3'GMF 2'GL	400m CR em A2 + 2500m (5x 500m CR em A2+ 1'INT) 100m LI em A1	1x 60'MO 3x 12'FO 3'LE 1x 5'LE	1x 20'GM 50'RP	DAY OFF	SIMULADO 1500m + 30km + 7km	DAY OFF
	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA- CORRIDA NOITE	QUINTA- CICLISMO	SEXTA- NATAÇÃO	SÁBADO- TRANSIÇÃO	DOMINGO
12ª semana	1x 40'LE	2000m CR em A2	1x 50'GL	1800m CR em A1/A2	1x 40'LE	1x 50'GL	1500m CR em A1/A2	DAY OFF	PROVA



Frequências Cardíacas e Legendas

CORRIDA

CA	Caminhada 50% a 65% da FCM	FO	Corrida Forte 85% a 90% da FCM	PRO	Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
LE	Corrida Leve 65% a 75% da FCM	MF	Corrida Muito Forte 90% a 100% da FCM	REG	Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
MO	Corrida Moderada 75% a 85% da FCM	TR	Tempo Run 6min a 5min50seg		

CICLISMO

GL	Giro Leve 65 a 75% FCM (rotação livre)	GMF	Giro Muito Forte 90 a 100% (90 - 95 RPM)	PRO	Começar em GM e terminar em GF, subindo o ritmo gradualmente
GM	Giro Moderado 75 a 85% (80 - 85 RPM)	GP	Giro Pesado 75 a 85% FCM (55 - 60 RPM)	RP	Ritmo de Prova Ritmo que pretende fazer a prova (90 - 95 RPM)
GF	Giro Forte 85 a 90% (85 - 90 RPM)	SPR	Sprint Esforço maximo por até 30"		



Frequências Cardíacas e Legendas

NATAÇÃO

Técnica

LI	Livre	CO	Costas	BR	Braço	BO	Borboleta	PR	Perna	PE	Peito	CR	Crawl
----	-------	----	--------	----	-------	----	-----------	----	-------	----	-------	----	-------

Intensidade

A1	60-65% FCM	AN1	85-90% FCM	INT	Intervalo	PRO	Progressivo (Começar em A1 e terminar em A3, subindo gradualmente
A2	70-75% FCM	AN2	90-95% FCM	'	Minuto	REG	Regressivo (Começar em A3 e terminar em A1, reduzindo gradualmente
A3	80-85% FCM	AA	100% FCM	"	Segundo	SOLTO	Recuperação

Material

PP	Pé de pato (nadadeira)	PALM	Palmar	PRA	Prancha	FLUT	Flutuador
----	-------------------------	------	--------	-----	---------	------	-----------