

Associada: Cacá Fillipini

Objetivo Geral : Maratona de Nova York (01 Novembro 2020)

Objetivo Macro 1 : 1. Melhora da simetria e força de MMII

2. Melhora da base de movimento

3. Melhora no volume de corrida

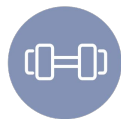
Duração: 19/11/19 à 02/02/20 - 12 semanas

Reavaliação básica : 8 semanas (13/01/20)

Reavaliação IEC: 12 semanas (03/02/20)

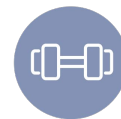
Provas Programadas:

1. 24/11 - 10 km
2. 01/12 - 5 km
3. 08/12 - 10 km
4. janeiro - 10km



Macroциclo 1 ON

Associada: Cacá Fillipini



preparação física

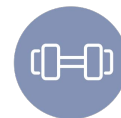
MESOCICLOS

Meso 1	Introdutório
Meso 2	
Meso 3	Ordinário



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Associada: Cacá Fillipini



preparação física

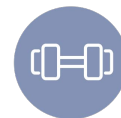
Volumes de corrida - MACROCICLO 1

Semana 1	Volume 23 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 2	Volume 25 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 3	Volume 25 KM / volume : baixo / Intensidade: moderada
Semana 4	Volume 28 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 5	Volume 31 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 6	Volume 32 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Associada: Cacá Fillipini



preparação física

Volumes de corrida - MACROCICLO

Semana 7	Volume 35 KM / volume : moderado / Intensidade: baixa
Semana 8	Volume 40 KM / volume : moderado/ Intensidade: baixa
Semana 9	Volume 40 KM / volume : moderado / Intensidade: moderado
Semana 10	Volume 44 KM / volume : baixa / Intensidade: moderado
Semana 11	Volume 46 KM / volume : baixa / Intensidade: moderado
Semana 12	Volume 32 KM / volume : baixo / Intensidade: alta

Macro ciclo 1 ON



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Micro 1 ON

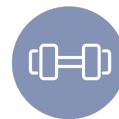
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Transport	 fisioterapia  preparação física	Corrida	 pilates Transport	 preparação física	OFF	Prova
TARDE	 fisioterapia	OFF	OFF	OFF	 fisioterapia	OFF	OFF

Semana (micro): 1 (18/11 até 24/11)



[/onbodyevolution](https://www.facebook.com/onbodyevolution) [on_bodyevolution](https://www.instagram.com/on_bodyevolution)

Micro 1 ON



preparação física

Segunda	corrida: 60 min transport + Fisio (melhora assimetrias)
Terça	Fisio (melhora assimetrias) + PF (resistência MMSS + Core)
Quarta	Corrida - 7 km - pace 135 a 140 bpm
Quinta	Pilates + Transport Intervalado (40 seg 160 bpm/ 2 min 135 bpm)
Sexta	Fisio (melhora assimetrias + Recovery) + PF (core + coordenação escadinha)
Sabado	OFF
Domingo	Prova 10 km track



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Micro 2 ON

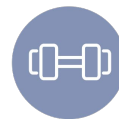
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>preparação física</small>	corrida	 <small>preparação física</small>	Corrida	Transport	OFF	Prova
TARDE	OFF	 <small>fisioterapia</small>	OFF	 <small>preparação física</small>	OFF	OFF	OFF

Semana (micro): 2 (25/11 até 02/12)



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)

Micro 2 ON



preparação física

Segunda	PF (resistência global circuito)
Terça	Corrida 5 km pace 6:30 + core (Fisio)
Quarta	PF - hipertrofia unilateral
Quinta	Corrida 9 km pace 6:30 + core (PF)
Sexta	Transport 6 km
Sabado	OFF
Domingo	Prova 5 km



[f /onbodyevolution](#) [i on_bodyevolution](#)