

**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**

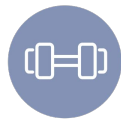
Duração: 19/11/19 à 02/02/20 - 12 semanas

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

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

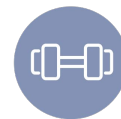
Provas Programadas:

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

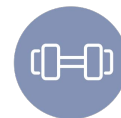
## MESOCICLOS

Meso 1	Introdutório
Meso 2	Manutenção
Meso 3	Ordinário



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

**Associada: Cacá Fillipini**



preparação física

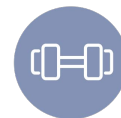
## Volumes de corrida - MACROCICLO 1

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 20 KM / volume : moderado/ Intensidade: baixa
Semana 9	Volume 10 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 10	Volume 10 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Semana 11	Volume 34 KM / volume : baixo / Intensidade: moderado
Semana 12	Volume 25 KM / volume : baixa / Intensidade: moderado

# Macro ciclo 1 ON



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

# Micro 1 ON

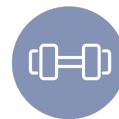
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Transport	 fisioterapia  preparação física	Corrida	 pilates Transport	 preparação física	OFF	Prova
TARDE	 fisioterapia	OFF	OFF	OFF	 fisioterapia	OFF	OFF

**Semana (micro): 1 (18/11 até 24/11)**



[/onbodyevolution](#) [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

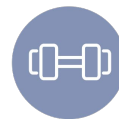
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>preparação física</small>	corrida	 <small>preparação física</small>	Corrida	Transport	OFF	Prova
TARDE	OFF	 <small>fisioterapia</small>	OFF	 <small>preparação física</small>	OFF	OFF	OFF

**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](#)



# Micro 3 ON

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>preparação física</small>	 <small>fisioterapia</small>  <small>pilates</small>	 <small>preparação física</small> Corrida	 <small>preparação física</small> Massagem	 <small>fisioterapia</small> Corrida	OFF	Prova 10km
TARDE	transport 6km		OFF		 <small>yoga</small>	OFF	OFF



**Semana (micro): 3 (02/12 até 08/12)**



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

Semana 3	Volume 25 KM / volume : baixo / Intensidade: moderada
Segunda	PF (core e mobilidade) + 5 km transport
Terça	Pilates (mobilidade facetária + estabilidade) + Fisio (melhora simetria)
Quarta	Corrida 5 km pace 5:50 + core (PF)
Quinta	PF - hipertrofia MMSS + Massagem
Sexta	Fisio (melhora simetria) + 5 km pace 06:30 + Yoga
Sábado	OFF
Domingo	Prova 10 km - pace 06:20

# Micro 4 ON

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 fisioterapia	Corrida   pilates	 preparação física   fisioterapia	 pilates  Corrida	 fisioterapia   preparação física	Corrida	OFF
TARDE	OFF	OFF	OFF	Massagem	 yoga	OFF	OFF

**Semana (micro): 4 (09/12 até 15/12)**












[/onbodyevolution](#)
[on\\_bodyevolution](#)

# Micro 4 ON

Semana 4	Volume 28 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	Fisio (melhora simetria)
Terça	Pilates (mobilidade facetária + estabilidade) + Corrida 9 km pace 06:40
Quarta	PF - hipertrofia Global + Fisio (melhora simetria)
Quinta	Pilates (mobilidade facetária + estabilidade) + 7 km pace 06:30
Sexta	12 km pace 06:40
Sábado	PF - resistência Global + melhora simetria
Domingo	OFF

# Micro 4 ON

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>fisioterapia</small> transport	Corrida  <small>pilates</small>	 <small>preparação física</small>  <small>fisioterapia</small>	 <small>pilates</small> Corrida	 <small>yoga</small>	Corrida	OFF
TARDE	OFF	massagem  <small>preparação física</small>	OFF	OFF	 <small>fisioterapia</small>  <small>preparação física</small>	OFF	OFF

**Semana (micro): 5 (16/12 até 22/12)**



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

Semana 5	Volume 31 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	3 km transport + Fisio (melhora simetria) + PF MMSS (Resistência força)
Terça	Pilates (mobilidade facetária + estabilidade) + Corrida 8 km pace 06:40 + massagem
Quarta	Fisio (melhora simetria) + PF DSE ( complexo)
Quinta	Yoga + Pilates (mobilidade facetária + estabilidade) + 7 km pace 06:30
Sexta	PF - força unilateral + Fisio manipulativa
Sábado	13 km pace 06:50
Domingo	OFF

# Micro 6 ON

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>preparação física</small>  transport	Corrida	OFF	 <small>pilates</small>  Corrida	 <small>yoga</small>  LPO	Corrida	OFF
TARDE	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

**Semana (micro): 6 (23/12 até 29/12)**



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

# Micro 6 ON



Semana 6	Volume 32 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	9 km transport + PF global (Resistência força)
Terça	Corrida 11 km pace 06:50
Quarta	OFF
Quinta	Yoga + LPO
Sexta	9 km pace 06:30
Sábado	3 km pace 06:40
Domingo	OFF

**Semana (micro): 6 (23/12 até 29/12)**



[f /onbodyevolution](https://www.facebook.com/onbodyevolution) [ig on\\_bodyevolution](https://www.instagram.com/on_bodyevolution)



# Micro 7 ON

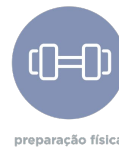
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 <small>preparação física</small>  transport	Corrida	OFF	 <small>pilates</small>  Corrida	 <small>yoga</small>  LPO	Corrida	OFF
TARDE	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

**Semana (micro): 7 (30/12 até 05/01)**



[/onbodyevolution](#) [on\\_bodyevolution](#)

# Micro 7 ON



Semana 7	Volume 40 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	Corrida 13 km pace 06:50 + regeneração ( massagem ou imersão em gelo)
Terça	Corrida 4 km pace 06:40
Quarta	OFF
Quinta	core + mobilidade + Corrida 4 km pace 06:40
Sexta	caminhada ou transport 7 km
Sábado	12 km pace 06:50 ( massagem ou imersão em gelo)
Domingo	OFF

**Semana (micro): 7 (30/12 até 05/01)**



[f /onbodyevolution](https://www.facebook.com/onbodyevolution) [ig on\\_bodyevolution](https://www.instagram.com/on_bodyevolution)

# Micro 7 ON



Semana 8	Volume 17 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	Corrida 13 km pace 06:50 + regeneração ( massagem ou imersão em gelo)
Terça	Corrida 4 km pace 06:40
Quarta	OFF
Quinta	core + mobilidade + Corrida 4 km pace 06:40
Sexta	OFF
Sábado	OFF
Domingo	OFF

**Semana (micro): 8 (30/12 até 05/01)**



Semana 9

Volume 10 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa

**Semana (micro): 9 (06/01 até 12/01)**

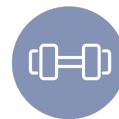
Semana 10

Volume 10 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa

**Semana (micro): 10 (13/01 até 19/01)**

Semana 11	Volume 34 KM / volume : baixo / Intensidade: baixa
Segunda	Corrida 7 km pace 06:50
Terça	OFF
Quarta	Corrida 9 km pace 06:50
Quinta	OFF
Sexta	8 km = 2 km 6:40 + 1 km 6:10 + 1 km 6:40 + 1 km 5:50 + 3 km 6:50
Sábado	OFF
Domingo	Prova 10 km

**Semana (micro): 11 (20/01 até 27/01)**



Semana 12	Volume 25 KM / volume : baixo / Intensidade: moderado
Segunda	LPO
Terça	Corrida 4 km pace 06:40
Quarta	PF
Quinta	Corrida 9 km pace 06:35 + pilates
Sexta	PF + Yoga
Sábado	Corrida 12 km pace 06:50
Domingo	OFF

**Semana (micro): 12 (27/01 até 02/02)**

