

Nível do usuário: Avançado

Semanas até o objetivo estipulado: 11

Quantidade de semanas recomendadas para atingir o objetivo: 25

Recomendação em relação ao objetivo: Não é recomendado que você tente atingir seu objetivo no tempo estipulado

Treino para cada semana:

Semana 1 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 3.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 23.1 km

Semana 2 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 4.5 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 25.4 km

Semana 3 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 5.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 28.0 km

Semana 4 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 6.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 30.7 km

Semana 5 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 7.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 33.8 km

Semana 6 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 8.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 37.2 km

Semana 7 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 9.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 40.9 km

Semana 8 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 11.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 45.0 km

Semana 9 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 12.5 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 49.5 km

Semana 10 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 14.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 54.5 km

Semana 11 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 16.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 59.9 km

Semana 12 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 18.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 65.9 km

Semana 13 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 20.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 72.5 km

Semana 14 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 22.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 79.7 km

Semana 15 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 25.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 87.7 km

Semana 16 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 28.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 96.5 km

Semana 17 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 31.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 106.1 km

Semana 18 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 34.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 116.8 km

Semana 19 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 38.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 128.4 km

#### Semana 20 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 43.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 141.3 km

#### Semana 21 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 47.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 155.4 km

#### Semana 22 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 53.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 170.9 km

#### Semana 23 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 58.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 188.0 km

#### Semana 24 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 64.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 206.8 km

#### Semana 25 do treino

segunda fazer o treino de VO2\_max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 66.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

domingo fazer um treino longo de 210.5 km