

Nível do usuário: Avançado

Semanas até o objetivo estipulado: 7

Quantidade de semanas recomendadas para atingir o objetivo: 7

Recomendação em relação ao objetivo: Você pode atingir seu objetivo

Treino para cada semana:

Semana 1 do treino

Volume da semana 1 : 27.1

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 2.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 4.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 12.2 km

Semana 2 do treino

Volume da semana 2 : 30.3

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 3.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 5.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 13.6 km

Semana 3 do treino

Volume da semana 3 : 33.4

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 4.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 6.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 15.0 km

Semana 4 do treino

Volume da semana 4 : 36.6

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 5.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 7.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 16.5 km

Semana 5 do treino

Volume da semana 5 : 39.7

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 5.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 7.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 17.9 km

Semana 6 do treino

Volume da semana 6 : 42.9

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 6.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 8.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km
Domingo fazer um treino longo de 19.3 km

Semana 7 do treino

Volume da semana 7 : 46.0

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 7.5 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Quarta fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 9.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Domingo fazer um treino longo de 20.7 km
