

Nível do usuário: Avançado

Semanas até o objetivo estipulado: 9

Quantidade de semanas recomendadas para atingir o objetivo: 9

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

Volume da semana 1 : 23.8

Segunda 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

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 7.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 2 do treino

Volume da semana 2 : 22.6

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 7.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 7.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 3 do treino

Volume da semana 3 : 21.3

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 6.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

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

-----

Semana 4 do treino

Volume da semana 4 : 20.1

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 6.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 6.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 5 do treino

Volume da semana 5 : 18.9

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 5.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 5.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 6 do treino

Volume da semana 6 : 17.7

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 4.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 4.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 7 do treino

Volume da semana 7 : 16.4

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 4.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 4.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

---

Semana 8 do treino

Volume da semana 8 : 15.2

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 3.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

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

---

Semana 9 do treino

Volume da semana 9 : 14.0

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 3.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 3.0 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

---