

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 : 27.2

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 9.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 9.6 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 2 do treino

Volume da semana 2 : 29.4

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 10.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 10.7 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 3 do treino

Volume da semana 3 : 31.7

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 11.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 11.8 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 4 do treino

Volume da semana 4 : 33.9

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 12.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 12.9 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 5 do treino

Volume da semana 5 : 36.1

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 14.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 14.1 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 6 do treino

Volume da semana 6 : 38.3

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 15.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 15.2 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

-----

Semana 7 do treino

Volume da semana 7 : 40.6

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 16.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 16.3 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

---

Semana 8 do treino

Volume da semana 8 : 42.8

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 17.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 17.4 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

---

Semana 9 do treino

Volume da semana 9 : 45.0

Segunda fazer o treino de limiar anaeróbio realizando um aquecimento de 3 km um limiar anaeróbico de 18.5 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

Terça fazer o treino de VO2Max realizando um aquecimento de 3 km um vo2max de 18.5 km e para finalizar um arrefecimento de 1 km

---