PROFISSIONAL RESPONSÁVEL: ADILSON AZAMBUJA CREF: 015701-G/RS (51)99739-1007

SEMANA 4 *TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA - Mateus Purper Lamb*

	22/04 (seg)	23/04 (ter)	24/04 (qua)	25/04 (qui)	26/04 (sex)	27/04 (sáb)	28/04 (dom)
Tipo	Repetições	Intervalado	Repetições	Ritmo	Repetições	Repetições	Longo
Detalhes	**TESTE DE COOPER** ***Local: Parcão*** *Turno: tarde* *16hs*	**5 séries** ***800m = 4'22"*** ***Descansar entre as séries: 1'20"*** **IMPORTANTE!** **Fazer cada série dentro do tempo proposto.** Atenção ao finalizar esta 1ª etapa, logo abaixo tem a parte final do treino:	**Funcional** ***Estúdio*** *Turno: tarde* *45min de treino* ***Horário: 16hs***	**6km** ***Z5 a Z4 de Treino*** ***5'31" a 5'48"***	**Atletismo** *Sinodal* **90min de treino**	**Treino na Areia** **Treino a ser realizado na caixa de areia.** ***Exercícios de resistência Aeróbia e Potencia.*** ***Horário: 8hs às 9h30min*** ***Local: Praça da Estação*** ***Previsão de treino: 1h e 30min***	**8km** ***Z4 a Z3 de Treino*** **5'46" a 6'43"**
Observação		***Após cloncluir este treino, fazer mais 2km na Z5: 5'35"*** ***Tempo a percorrer estes 2km:*** ***11'10"***		***Tempo para execução dos 6km:*** ***33'06" a 34'48"***			***Tempo para execução dos 12km:*** ***46'48" a 53'44"***
Distância planejada		6000 m		6000 m	3000 m		8000 m

alfa ASSESSORIA ESPORTIVA

Distância percorrida na semana 23000 m