

40km iniciante | 8 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	DAY OFF	1x 30'GL	DAY OFF	1x 30'GL	DAY OFF	1x 15km'GL	DAY OFF
2ª semana	DAY OFF	1x 10'GL 4x 2'GM 4'GL	DAY OFF	1x 15'GL 15'GM	DAY OFF	1x 10km'GL 10km'GM	DAY OFF
3ª semana	DAY OFF	1x 10'GL 4x 2'GM 4'GL	DAY OFF	1x 40'GL	DAY OFF	1x 5km'GL 5km'GM	DAY OFF
4ª semana	DAY OFF	1x 10'GL 5x 3'GM 3'GL	DAY OFF	1x 45'GL	DAY OFF	1x 10km'GL 10km'GM	DAY OFF
5ª semana	DAY OFF	1x 10'GL 6x 3'GM 3'GL	DAY OFF	1x 45'GL	DAY OFF	1x 10km'GL 15km'GM	DAY OFF
6ª semana	DAY OFF	3x 5'GL 5'GM 5'GF	DAY OFF	1x 50'PRO	DAY OFF	3x 10km'GL 15km'GM 5km'GF	DAY OFF
7ª semana	DAY OFF	1x 20'GM 2x 5'GF 5'GL	DAY OFF	1x 60'PRO	DAY OFF	3x 5km'GL 25km'GM 5km'GF	DAY OFF
8ª semana	DAY OFF	1x 20'GM 3x 5'GF 5'GL	DAY OFF	1x 45'GM	DAY OFF	DAY OFF	40 KM



Tabela de Frequência Cardíaca

GL	Giro Leve 65 a 75% FCM (rotação livre)
GM	Giro Moderado 75 a 85% (80 - 85 RPM)
GF	Giro Forte 85 a 90% (85 - 90 RPM)
PRO	Começar em GM e terminar em GF, subindo o ritmo gradualmente

GMF	Giro Muito Forte 90 a 100% (90 - 95 RPM)
RP	Ritmo de Prova Ritmo que pretende fazer a prova (90 - 95 RPM)
GP	Giro Pesado 75 a 85% FCM (55 - 60 RPM)
SPR	Sprint Esforço maximo por até 30"

FCM = Frequência Cardíaca Máxima

Exemplo de Leitura: 6x 3'GP 2'GF = 6 vezes > 3 minutos de Giro pesado + 2 minutos de Giro Forte