

**A Triathlon Performance Solutions apresenta:**

**O plano de corrida de doze semanas**

**Distância de corrida: Olímpica**

**Nível atlético: Atleta principiante no primeiro ou segundo ano de competição de triatlo de distância olímpica**

**Horas por semana: seis a oito**

Este plano de treino deve ser usado em conjunto com um dispositivo ou dispositivos Garmin GPS multidesporto. O plano é concebido para que cada sessão seja de fácil compreensão e possa ser carregada no seu dispositivo através do software Garmin Training Centre, para que o seu dispositivo funcione como treinador para cada sessão, dando-lhe indicações a cada passo.

O plano deve ser usado como ponto de partida e deve ser flexível; altere as sessões e os dias em função da sua vida, mas tente evitar demasiadas sessões difíceis consecutivas. Se não tiver tempo suficiente para terminar uma sessão completa, saia e faça o que puder. Uma corrida de 10 minutos é melhor do que não correr e lembra ao corpo a razão para a qual se treina.

Este plano assume que o atleta está a começar a partir de uma base de condição física aeróbica baixa a média.

Se tem um historial de prática de um só desporto, considere substituir uma sessão desse desporto pela sua modalidade mais fraca uma vez a cada 2–3 semanas. Tente ser o mais consistente possível. A consistência é a chave do desenvolvimento atlético. Pense a longo prazo: não irá desenvolver-se muito numa semana, mas poderá progredir muito em 12 semanas.

Boa sorte e divirta-se na jornada.

**Termos técnicos:**

Costas: técnica de nadar de costas.

Padrão de respiração: o número de braçadas que dá entre respirações. É uma boa ideia ter um padrão de respiração regular, uma vez que isto o ajudará a encontrar um ritmo e a concentrar-se, especialmente em natação de longa distância.

Aumento: uma repetição ou sessão que aumenta em intensidade e/ou ritmo à medida que avança.

Captura: após a sua mão entrar na água para iniciar a braçada, tem a fase de captura, onde necessita de juntar a maior quantidade possível de água com a palma da mão e o antebraço para que possa puxar o seu corpo sobre a água.

Ponto morto: ao pedalar, tem dois pontos mortos durante o ciclo de uma pedalada – um no ponto morto superior e um no ponto morto inferior. Pedalar eficientemente significa que minimiza o tempo gasto em cada ponto morto.

Fartlek: uma sessão na qual mistura velocidade/intensidade, mas nunca parando. Literalmente: jogar com a velocidade.

Livre: estilo livre. Também conhecido como estilo de natação crol.

NLD: Natação de Longa Distância: natação ao ar livre num lago, rio, mar, etc. Muitas corridas no RU são de longa distância, mas também existem bastantes triatlos com base em piscinas, especialmente no início e no final da temporada. Se for participar numa corrida de natação de longa distância, certifique-se de que pratica algumas vezes antes do evento.

Recuperação: tempo dentro de uma sessão em que está estático ou a mover-se muito lentamente, para permitir que o corpo recupere antes da próxima ronda de exercícios.

Reps: Repetição: exercícios de tempo ou distância repetidos durante uma sessão de treino.

RPM: rotações por minuto. O número de rotações completas que uma perna faz num minuto a pedalar ou o número de contactos com o chão que um pé faz durante um minuto de corrida. Também descrito como cadência.

Téc: Sessão de técnica: sessão em que se concentra em desenvolver a técnica em relação à velocidade ou intensidade.

Turbo: um componente de equipamento de treino em bicicleta que prende a sua bicicleta na posição estacionária e aplica resistência, para que possa pedalar no interior. É normalmente uma estrutura triangular.

CR: Contrarrelógio: um esforço em contrarrelógio onde tenta ir o mais longe ou o mais rápido possível em relação a um tempo ou distância determinados

## Orientações relativas à intensidade

### Fácil ou zona 1:

treino básico de resistência aeróbica, 50-60% do seu ritmo cardíaco máximo. Esta zona é a base de todo o treino de resistência e é vital para a sua capacidade de aguentar treino nas zonas superiores.

### Constante ou zona 2:

usar os níveis médio a alto do sistema aeróbico a 60-70% do seu ritmo cardíaco máximo. Deve conseguir manter uma conversa com alguém enquanto treina a esta intensidade; para muitos atletas, corresponde ao ritmo de corrida ou ao ritmo logo abaixo.

### Rítmica ou zona 3:

esta intensidade é usada principalmente em repetições e sessões progressivas e corresponde a 70-80% do seu ritmo cardíaco máximo. Esta intensidade corresponde a um ritmo/intensidade de corrida para um atleta bem treinado. Manter uma conversa nesta zona é difícil e geralmente breve.

### Difícil ou zona 4:

esta zona corresponde a 80-90% do seu ritmo cardíaco máximo. Treinar nesta zona irá aumentar a sua capacidade para processar oxigénio e ácido láctico e aumenta as suas capacidades aeróbicas máximas, mas isso apenas pode ser suportado se tiver uma boa base nas intensidades inferiores.

### Máximo ou zona 5:

perto do ritmo máximo e pode ser mantido apenas por pequenos períodos de tempo (1-8 minutos). Esta intensidade corresponde a 90-100% do seu ritmo cardíaco máximo e é usada com moderação no treino, em comparação com as outras zonas, mas pode ter grandes benefícios na produção de potência/força e consumo máximo de oxigénio.

**Fase Um - Estabelecimento de uma condição física de base** - Esta fase serve para estabelecer o seu nível de resistência base. Esta é uma fase chave que lhe permite suportar as fases posteriores, de maior intensidade. Tente ser o mais consistente possível.

| Semana      | Segunda-feira   | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   | Sábado   | Domingo   |
|-------------|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>Um</b>   | <p><b>Natação fácil 1:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 3 x 200 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Não se preocupe muito com a velocidade nesta sessão; habitue-se apenas a estar na água e a sentir-se relaxado. Trabalhe a técnica, especialmente a captura e a rotação do corpo</p> | <p><b>Corrida leve 20:</b><br/>Série 1: 20 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida.<br/>Tente manter um RC e um ritmo consistente, pelo que não deve exagerar. Deve acabar a corrida a sentir-se bem. 5 min de alongamentos para terminar.</p>   | <p><b>Folga:</b><br/>tire o dia de folga para recuperar dos dois primeiros dias. Pode sentir que não precisa, mas o objetivo é ser consistente; recuperar antes de sentir que necessita, irá ajudar nesta tarefa. Faça alguns alongamentos leves ou receba uma massagem, se conseguir.</p>  | <p><b>Volta fácil de bicicleta 50:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Série 3: 35 min em Z1 com rotação a 90-95 RPM.<br/>Série 4: 5 min muito leve<br/>Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Concentre-se na pedalagem suave.</p>   | <p><b>Natação Téc. .8:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas.<br/>Série 2: 3 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1 + 20 s.<br/>Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1.<br/>Trabalhe na sua recuperação e captura na frente da braçada.</p>                                | <p><b>Passagem de bicicleta para corrida:</b><br/>Volta fácil de bicicleta 40:<br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Série 3: 25 min em Z1 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min muito leve<br/>Saia da bicicleta e comece imediatamente:<br/><br/><b>Corrida leve 20:</b><br/>Série 1: 20 min em Z1.<br/>Mantenha as RPM elevadas quando sair da bicicleta a correr. Tenha como objetivo aproximadamente 93-95 RPM. Lembre-se de se hidratar durante a sessão.</p>                             | <p><b>Folga móvel:</b><br/>tire o dia para recuperar da sua semana. Idealmente neste dia, mas pode ser alterada para outro dia da semana que seja melhor para si. Faça alguns alongamentos leves ou receba uma massagem, se conseguir.</p>  |
| <b>Dois</b> | <p><b>Natação constante 1.3:</b><br/>Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.<br/>Série 3: 4 x 200 m nadar ou braçada em Z2 + 20 s.<br/>Série 4: nadar 200 m em Z1. Conte as suas braçadas em cada 3.º segmento de 50 m dos seus 200, tentando reduzir a quantidade de braçadas que dá nas sessões seguintes.</p>                              | <p><b>Corrida longa 45:</b><br/>Série 1: 45 min de corrida em Z1. Mantenha a intensidade constante durante toda a sessão. Isto irá ajudá-lo a formar a sua resistência de base, o que irá suportar o seu trabalho de intensidade mais elevada mais tarde. Mantenha as RPM elevadas durante todo o exercício, bem como a boa técnica. 5-10 min de alongamentos leves para terminar.</p> | <p><b>Volta de bicicleta constante 50:</b><br/>Série 1: 6 min em Z1 a 95 RPM<br/>Repita 3 vezes as seguintes:<br/>Série 2: 3 min em Z1 só com uma perna a 90 RPM, trocando de pernas a cada 30 s<br/>Série 3: 8 min em Z2 a 75 RPM<br/>Série 4: 2 min em Z1 a 85 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 5: 5 min em N1 com rotação leve.<br/>Faça esta sessão no turbo ou num conjunto de rolamentos.</p> | <p><b>Natação fácil 1.4:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 5 x 200 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Use esta sessão para aliviar as pernas relativamente aos dias anteriores. Relaxe na água e trabalhe a sua técnica</p> | <p><b>Corrida de aumento 32:</b><br/>Série 1: 15 min em Z1<br/>Série 2: 8 min em Z2<br/>Série 3: 4 min em Z3<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Antes da corrida, faça 10-15 min de exercícios de força base. Aumente o seu ritmo ao longo da sessão e mantenha a forma. Termine com 10 min de alongamentos</p> | <p><b>Volta longa de bicicleta 90:</b><br/>Repita 2 vezes as seguintes:<br/>Série 1: 35 min em Z1<br/>Série 2: 10 min em Z2<br/>Ande em terreno acidentado. Não se preocupe muito se o seu RC atingir a Z2 ou mesmo Z3 em períodos curtos durante a corrida de 45 min em Z1 em subida.<br/>Mantenha-se no selim sobre quaisquer montes e pedale suavemente.<br/><br/><b>Corrida leve 10:</b><br/>Série 1: 10 min em Z1 saia da bicicleta a correr. Tenha como objetivo 30-50 gramas de hidratos de carbono por hora.</p> | <p><b>Folga móvel:</b><br/>idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário, tentando no entanto não colocar sessões difíceis de forma consecutiva, se o conseguir evitar. Trabalhe a sua nutrição, especialmente a sua recuperação após uma sessão longa ou difícil, em que necessita de ingerir hidratos de carbono e proteínas dentro de 30 min após concluir.</p> |

| Semana | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira   | Sexta-feira  | Sábado  | Domingo  |
|--------|--|---|---|--|--|---|--|
| Três   | <p><b>Corrida técnica 30:</b><br/>Série 1: 10 min em Z1<br/>Repita 6 vezes as seguintes:<br/>Série 2: 1 min em Z3<br/>Série 3: 1 min em Z1<br/>Série 4: 8 min em Z1<br/>Trabalhe a sua técnica durante a variação de ritmo. Mantenha as RPM elevadas, mantenha-se direito e levante os joelhos, quer esteja a correr rápida ou lentamente.</p> | <p><b>Natação fácil 1.9:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 5 x 300 m em Z1, braçada + 30 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Aumente um pouco a distância. Continue a concentrar-se mais na técnica do que na velocidade. Esta sessão irá ajudar a construir a sua base aeróbica sem cobrar demasiado ao seu sistema</p> | <p><b>Volta de bicicleta constante 60:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 95 RPM<br/>Repita 4 vezes as seguintes:<br/>Série 2: 3 min em Z1 só com uma perna a 90 RPM, trocando de pernas a cada 30 s<br/>Série 3: 8 min em Z2 a 75 RPM<br/>Série 4: 2 min em Z1 a 85 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 5: 3 min em N1 com rotação leve.<br/>Faça esta sessão no turbo ou num conjunto de rolamentos.</p> | <p><b>Sessão opcional:</b><br/>Se estiver cansado, tire este dia de folga; caso contrário, trabalhe a modalidade em que se sente mais fraco:<br/><br/>Corrida leve 20 ou volta fácil de bicicleta 50 ou natação constante 1.3.<br/><br/>Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade e percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>            | <p><b>Folga:</b><br/>há quanto tempo tem o calçado com que está a correr? Uma causa comum para lesões é correr com calçado que já perdeu a sua elasticidade ou suporte, devido à idade ou ao uso. Se o seu calçado tiver mais de um ano ou tiver corrido muito nos últimos 6 meses, deve valer a pena comprar um novo par.</p>                             | <p><b>Passagem de bicicleta para corrida:</b><br/>Volta fácil de bicicleta 60:<br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Série 3: 45 min em Z1 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min muito leve<br/>Saia da bicicleta e comece imediatamente:<br/><b>Corrida leve 30:</b><br/>Série 1: 30 min em Z1.<br/>Mantenha as RPM elevadas quando sair da bicicleta a correr. Tenha como objetivo aproximadamente 93-95 RPM. Lembre-se de se hidratar durante a sessão.</p> | <p><b>NLD constante 40:</b><br/>Faça uma sessão de natação de longa distância para começar a habituar-se a esse ambiente.<br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Repita 3 vezes as seguintes:<br/>Série 2: 8 min em Z2 com respiração bilateral, se conseguir<br/>Série 3: 2 min de recuperação<br/>Termine com:<br/>Série 4: 5 min em Z1, de pernas e nado.<br/>Devagar, relaxado e divirta-se.</p> |
| Quatro | <p><b>Folga:</b><br/>Esta é uma semana de recuperação e teste. Aproveite ao máximo algumas sessões mais leves e folgas para se preparar mentalmente para as próximas semanas de trabalho duro.</p>   | <p><b>Natação Téc. 1.2:</b><br/>Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação livre e de costas.<br/>Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s.<br/>Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1.<br/>Tente que um treinador de natação verifique as suas braçadas e lhe dê algumas dicas sobre a sua técnica.</p>  | <p><b>Folga:</b><br/>Faça alguns alongamentos leves ou vá a uma aula de yoga, se puder.<br/>Leve a bicicleta para manutenção se não o tiver feito recentemente.</p>   | <p><b>Corrida de teste 40:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Série 2: 3 min em Z2<br/>Série 3: 2 min em Z3<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 3 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC<br/>Série 5: 10 min em Z1<br/>Corra numa superfície plana. Tente não usar o mesmo local para os testes seguintes. Não exagere no início; tente ir aumentando o esforço gradualmente</p> | <p><b>Volta fácil de bicicleta 70:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Série 3: 55 min em Z1 com rotação a 90-95 RPM.<br/>Série 4: 5 min muito leve<br/>Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Concentre-se na pedalagem suave. Isto ajudará a recuperar as suas pernas da corrida exigente do dia anterior.</p> | <p><b>Natação de teste 1.3:</b><br/>Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/>Série 3: 50 m recuperação em Z1.<br/>Série 4: 400 m CR tendo como objetivo o melhor tempo que conseguir. Não exagere no início. Registe o seu tempo e o seu RC no final da natação.<br/>Série 5: 4 x 25 m pernas em Z2 + 10 s, 150 m a nadar em Z1.</p>   | <p><b>Folga móvel:</b><br/>Idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário, tentando no entanto não colocar sessões difíceis de forma consecutiva, se o conseguir evitar.</p>   |

**Fase dois – Desenvolver resistência específica** - Esta fase complementa a sua fase base e introduz sessões específicas de corrida quando está a trabalhar à intensidade de corrida ou acima desta.

| Semana       | Segunda-feira   | Terça-feira  | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   | Sábado   | Domingo   |
|--------------|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>Cinco</b> | <p><b>Natação constante 2:</b><br/>Série 1: 3 x 100 m em Z1 + 10 s de mistura de pernas, braçada e nado<br/>Série 2: 4 x 400 m nadar em Z2 + 30 s.<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Aumente um pouco os seus totais de natação. Concentre-se na sua forma à medida que vai ficando cansado.</p> | <p><b>Volta de bicicleta de teste 60:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 16 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC<br/>Série 5: 10 min em Z1<br/>Tente usar o mesmo local para os testes seguintes - Estrada ou Turbo</p>   | <p><b>Corrida leve 50:</b><br/>Série 1: 50 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida. Tente manter um RC e um ritmo consistente, pelo que não deve exagerar. Deve acabar a corrida a sentir-se bem. 5 min de alongamentos para terminar.</p>                  | <p><b>Folga:</b><br/>Quão confortável está na bicicleta? As pessoas gastam milhares na compra de uma bicicleta e depois nunca a ajustam de forma adequada. Por 120€-220€, é um investimento que vale a pena fazer. Não só irá ajudá-lo a estar mais confortável e a ser mais eficiente na bicicleta, como também o ajudará na corrida pois não sairá tão cansado da bicicleta</p> | <p><b>Natação fácil 1.9:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 5 x 300 m em Z1, braçada + 30 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Compare os tempos e as contagens de braçadas com a mesma sessão da semana 3. Deverá ser mais rápido com o mesmo número de braçadas ou dar menos braçadas para obter a mesma velocidade.</p> | <p><b>Volta longa de bicicleta 150:</b><br/>Repita 2 vezes as seguintes:<br/>Série 1: 55 min em Z1<br/>Série 2: 20 min em Z2<br/>Esforce-se um pouco mais na sua corrida longa. Ande em terreno acidentado.<br/>Mantenha-se no selim sobre quaisquer montes e pedale suavemente.</p>   | <p><b>Corrida longa 60:</b><br/>Série 1: 60 min de corrida em Z1. Mantenha a intensidade constante durante toda a sessão. As pernas podem estar cansadas da corrida longa do dia anterior - certifique-se de que mantém a boa forma. Mantenha as RPM elevadas e mantenha-se direito.</p>  |
| <b>Seis</b>  | <p><b>Folga móvel:</b><br/>Atualize o seu diário de treino hoje se não o fizer há algum tempo. É bom adicionar comentários sobre como se sentiu e as condições quando estava a treinar para lhe dar um pouco mais de percepção sobre como está a lidar com o treino.</p>  | <p><b>Natação rítmica 2.2:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s<br/>Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/>Série 4: 1500 nadar em Z3 + 30 s<br/>Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Use a repetição de 1500 m para treinar o seu ritmo para a corrida. Imagine que está a nadar no evento.</p> | <p><b>Corrida leve 40:</b><br/>Série 1: 40 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida. Continue a trabalhar a sua técnica, mesmo quando corre devagar. Não se desleixe. Levante os joelhos, mantenha-se direito e mantenha as RPM em aproximadamente 93-95</p> | <p><b>Volta de bicicleta em subida 90:</b><br/>Repita 3 vezes as seguintes:<br/>Série 1: 20 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 10 min em Z2 a 75 RPM<br/>Volta longa em terreno montanhoso. Pedale suavemente nas subidas. Lembre-se de se hidratar e comer durante a volta.</p>   | <p><b>Natação constante 2.1:</b><br/>Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.<br/>Série 3: 2 x 800 m nadar em Z2 + 80 s.<br/>Série 4: nadar 200 m em Z1. Repetições ligeiramente mais longas para melhorar a resistência. Continue a contar as braçadas em cada 3.º segmento de 50 m para verificar que está a manter a forma</p>                        | <p><b>Passagem de bicicleta para corrida com volta rítmica de bicicleta 80:</b><br/>Série 1: 10 em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 10 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 40 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 6: 10 min em Z1<br/>Saia da bicicleta a correr<br/>Corrida rítmica 30:<br/>Série 1: 20 min em Z3<br/>Série 2: 10 min em Z1<br/>Trabalhe a forma durante a sua corrida.</p> | <p><b>Sessão opcional:</b><br/>Se estiver cansado, tire este dia de folga; caso contrário, trabalhe a modalidade em que se sente mais fraco:<br/><br/><b>Corrida leve 20 ou volta fácil de bicicleta 50 ou natação constante 1.4.</b><br/>Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade e percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.<br/><br/><b>Parabéns!</b> Está a meio da sua preparação. Tente continuar a ser consistente no seu treino.</p> |

| Semana      | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira  | Sábado   | Domingo  |
|-------------|---|---|--|---|--|--|--|
| <b>Sete</b> | <p><b>Natação fácil 1.8:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 6 x 200 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Use esta sessão para aliviar as pernas relativamente aos dias anteriores. Relaxe na água e trabalhe a sua técnica</p> | <p><b>Corrida Fartlek 50:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Série 2: 4 min em Z2<br/>Série 3: 3 min em Z3<br/>Série 4: 2 min de recuperação<br/>Repita 6 vezes as seguintes:<br/>Série 5: 2 min em Z3<br/>Série 6: 1 min em Z1<br/>Série 7: 1 min em Z4<br/>Série 8: 1 min em Z1<br/>Em seguida, termine com:<br/>Série 7: 6 min em Z1<br/>Certifique-se de que tem a sua nutrição de recuperação preparada antes de começar esta série.</p> | <p><b>Folga móvel:</b><br/>idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário, tentando no entanto não colocar sessões difíceis de forma consecutiva, se o conseguir evitar.</p> | <p><b>Volta de bicicleta em subida 90:</b><br/>Repita 3 vezes as seguintes:<br/>Série 1: 20 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 10 min em Z2 a 75 RPM<br/>Volta longa em terreno montanhoso. Pedale suavemente nas subidas. Lembre-se de se hidratar e comer durante a volta.</p>   | <p><b>Natação rítmica 2.1:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s<br/>Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/>Série 4: 5 x 300 m a nadar em Z3 + 30 s<br/>Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Tenha como objetivo a sua velocidade de corrida alvo nos 300.</p>     | <p><b>Corrida longa 70:</b><br/>Série 1: 70 min de corrida em Z1. Aumente ligeiramente a distância da sua corrida longa. Continue a trabalhar na sua técnica. Leve consigo alguns géis e coma um aos 20 m e outro aos 40 min para manter os níveis de energia elevados e para o ajudar a recuperar mais rapidamente.</p>   | <p><b>Volta fácil de bicicleta 80:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Série 3: 65 min em Z1 com rotação a 90-95 RPM.<br/>Série 4: 5 min muito leve<br/>Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Concentre-se na pedalagem suave. Isto ajudará a recuperar as suas pernas da corrida exigente do dia anterior.</p> |
| <b>Oito</b> | <p><b>Folga:</b><br/>Esta é uma semana de recuperação e teste, pelo que deve ter calma e desfrutar de uma sessão um pouco mais leve.</p>  | <p><b>Folga móvel:</b><br/>Faça alguns alongamentos leves ou receba uma massagem, se conseguir.</p>   | <p><b>Corrida leve 40:</b><br/>Série 1: 40 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida. Se as suas pernas estiverem doridas, pode fazer esta sessão como corrida na água na piscina.</p>                   | <p><b>Natação de teste 1.3:</b><br/>Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/>Série 3: 50 m recuperação em Z1.<br/>Série 4: 400 m CR tendo como objetivo o melhor tempo que conseguir. Compare com o teste na semana 2. Controle a sua intensidade para começar<br/>Série 5: 4 x 25 m pernas em Z2 + 10 s, 150 m a nadar em Z1.</p> | <p><b>Sessão opcional:</b><br/>Se estiver cansado, tire este dia de folga; caso contrário, trabalhe a modalidade em que se sente mais fraco:<br/><br/>Corrida leve 20 ou volta fácil de bicicleta 50 ou natação constante 1.3.<br/>Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade e percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p> | <p><b>Volta de bicicleta de teste 60:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 16 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC<br/>Série 5: 10 min em Z1<br/>Use o mesmo local onde realizou o teste na semana 3.</p> | <p><b>Corrida longa 60:</b><br/>Série 1: 60 min de corrida em Z1.<br/>Lembre-se de continuar a treinar a técnica - joelhos levantados, RPM de aproximadamente 94 e mantenha-se direito.</p>  |

**Fase três – Específica para a corrida** - Já realizou grande parte do trabalho duro e as sessões tornam-se agora mais curtas, mas frequentemente com mais intensidade. Esta é a altura de exigir tanto de si como fará na corrida e compreender como manter o seu ritmo de forma adequada.

| Semana      | Segunda-feira  | Terça-feira   | Quarta-feira   | Quinta-feira  | Sexta-feira   | Sábado   | Domingo  |
|-------------|--|---|--|---|---|--|--|
| <b>Nove</b> | <p><b>Natação rítmica 2.2:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s<br/>Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/>Série 4: 1500 nadar em Z3 + 30 s<br/>Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Use a repetição de 1500 m para treinar o seu ritmo para a corrida. Imagine que está a nadar no evento.</p> | <p><b>Folga móvel:</b><br/>idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário, tentando no entanto não colocar sessões difíceis de forma consecutiva, se o conseguir evitar.</p>  | <p><b>Corrida de teste 40:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Série 2: 3 min em Z2<br/>Série 3: 2 min em Z3<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 3 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC<br/>Série 5: 10 min em Z1<br/>Use o mesmo local onde realizou o teste na semana 4. Não exagere no início; faça a gestão do esforço. Corra com o mesmo calçado que vai usar na corrida e não use meias se não as vai utilizar na corrida</p> | <p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Repita 5 vezes as seguintes:<br/>Série 3: 15 min em Z5 com rotação a 100-105 RPM.<br/>Série 4: 4 min e 45 s em Z1 a 90 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Os sprints irão ajudar a despertar as suas pernas.</p> | <p><b>Natação Téc. 1.2:</b><br/>Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação livre e de costas.<br/>Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s.<br/>Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1.<br/>Trabalhe na sua recuperação e captura na frente da braçada.</p>   | <p><b>Passagem de simulação para corrida em volta rítmica de bicicleta 70:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 30 km em Z3 a 95 RPM</p> <p><b>Saia da bicicleta a correr Corrida rítmica 45:</b><br/>Série 1: 7 km em Z3<br/>Série 2: 10 min em Z1<br/>Use esta sessão para treinar o ritmo para a corrida. Use o equipamento de corrida.</p>  | <p><b>Corrida leve 30:</b><br/>Série 1: 30 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida. Tente manter um RC e um ritmo consistente, pelo que não deve exagerar. Deve acabar a corrida a sentir-se bem. 5 min de alongamentos para terminar.</p> |
| <b>Dez</b>  | <p><b>Nadar em esforço máximo 1.2:</b><br/>Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.<br/>Série 3: 4 x 50m como 25 m em Z5, 25 m em Z1 + 30 s<br/>Série 4: 100 m em Z1 nado e pernas<br/>Série 5: nadar 400 m em Z3<br/>Série 6: nadar 200 m em Z1.</p>   | <p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM.<br/>Repita 5 vezes as seguintes:<br/>Série 3: 15 min em Z5 com rotação a 100-105 RPM.<br/>Série 4: 4 min e 45 s em Z1 a 90 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Os sprints irão ajudar a despertar as suas pernas.</p> | <p><b>Corrida de aumento 40:</b><br/>Série 1: 15 min em Z1<br/>Série 2: 12 min em Z2<br/>Série 3: 8 min em Z3,<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Tenha como objetivo manter o mesmo ritmo da corrida de aumento da semana anterior, mas por um pouco mais tempo.<br/>Termine com 10 min de alongamentos</p>   | <p><b>Folga:</b><br/>Durma um pouco e faça alguns alongamentos leves ou loga à noite. Marque a manutenção da sua bicicleta para que não o faça em cima da hora antes da corrida.</p>  | <p><b>Natação constante 2.3:</b><br/>Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.<br/>Série 3: 1800 m a nadar em Z2 + 80 s.<br/>Série 4: nadar 200 m em Z1.<br/>Nade em distância para ganhar confiança na água. Continue a contar as braçadas em cada 3.º segmento de 50 m para verificar que está a manter a forma</p> | <p><b>Volta longa de bicicleta 120:</b><br/><b>Repita 2 vezes as seguintes:</b><br/>Série 1: 45 min em Z1<br/>Série 2: 15 min em Z2<br/>Ande em terreno acidentado. Não se preocupe muito se o seu RC atingir a Z2 ou mesmo Z3 em períodos curtos durante a corrida de 45 min em Z1 em subida.</p> <p><b>Corrida leve 20:</b><br/>Série 1: 20 min em Z1, saia da bicicleta a correr. Tenha como objetivo 30-50 gramas de hidratos de carbono por hora.</p> | <p><b>Corrida leve 40:</b><br/>Série 1: 40 min em Z1<br/>Faça 5-10 min de trabalho de mobilidade leve antes de começar a sua corrida. Se as suas pernas estiverem doridas, pode fazer esta sessão como corrida na água na piscina.</p>   |



| Semana      | Segunda-feira   | Terça-feira   | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   | Sábado   | Domingo   |
|-------------|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Onze</b> | <p><b>Natação fácil 1.6:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Série 2: 3 x 400 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada<br/>Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas<br/>Repetições mais longas para o preparar para a corrida.<br/>Se for nadar com um fato de mergulho, use-o durante parte ou durante toda esta sessão.</p> | <p><b>Corrida Fartlek 40:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Série 2: 4 min em Z2<br/>Série 3: 3 min em Z3<br/>Série 4: 2 min de recuperação<br/>Repita 4 vezes as seguintes:<br/>Série 5: 2 min em Z3<br/>Série 6: 1 min em Z1<br/>Série 7: 1 min em Z4<br/>Série 8: 1 min em Z1<br/>Em seguida, termine com:<br/>Série 7: 6 min em Z1<br/>Não force o ritmo, concentre-se apenas na técnica e deixe que a velocidade surja.</p> | <p><b>Sessão opcional:</b><br/>Tire uma folga se estiver cansado ou trabalhe na sua disciplina mais fraca:</p> <p>Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação téc. 1.2.<br/>Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade e percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>   | <p><b>Volta difícil em bicicleta 55:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Repetir 4 vezes:<br/>Série 5: 3 min em N4 a 95 RPM<br/>Série 6: 2 min em N1 a 85 RPM<br/>Série 7: 30 s em N5 a 100 RPM<br/>Série 8: 2 min em N1 a 85 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 7: 5 min em Z1 a 90 RPM</p> | <p><b>Natação rítmica 1.6:</b><br/><b>Série 1:</b> 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/><b>Série 2:</b> 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s<br/><b>Série 3:</b> 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.<br/><b>Série 4:</b> 800 m a nadar em Z3 + 30 s<br/><b>Série 5:</b> 200 m em Z1, mistura livre e costas<br/>Use a repetição de 800 m para treinar o seu ritmo para a corrida. Imagine que está a nadar no evento.</p> | <p><b>Passagem curta</b><br/><b>Volta rítmica de bicicleta 50:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Série 5: 30 min em Z3 a 95 RPM</p> <p><b>Saia da bicicleta a correr</b><br/><b>Corrida rítmica 30:</b><br/>Repita 2 vezes as seguintes:<br/>Série 1: 10 min em Z3<br/>Série 2: 5 min em Z1<br/>Treine o ritmo e utilize equipamento de corrida</p>                 | <p><b>Folga:</b><br/>Parabéns - O trabalho duro está agora terminado. Visualize a sua corrida para se preparar mentalmente.</p>   |
| <b>Doze</b> | <p><b>Nadar em esforço máximo 1.2:</b><br/>Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.<br/>Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.<br/>Série 3: 4 x 50m como 25 m em Z5, 25 m em Z1 + 30 s<br/>Série 4: 100 m em Z1 nado e pernas<br/>Série 5: nadar 400 m em Z3<br/>Série 6: nadar 200 m em Z1.</p>  | <p><b>Folga:</b><br/>Receba uma massagem, mas só se as tiver recebido regularmente. Caso contrário, faça alguns alongamentos leves.<br/>Escreva uma cronologia, começando na noite antes da corrida, até ao início da corrida para que saiba o que vai fazer e onde precisa de estar. Consulte o website da corrida ou a informação que recebeu.</p>  | <p><b>Volta difícil em bicicleta 30:</b><br/>Série 1: 3 min em Z1 a 85 RPM<br/>Série 2: 3 min em Z2 a 90 RPM<br/>Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM<br/>Série 4: 3 min em Z1<br/>Repetir 2 vezes:<br/>Série 5: 2 min em N4 a 95 RPM<br/>Série 6: 1 min em N1 a 85 RPM<br/>Série 7: 30 s em N5 a 100 RPM<br/>Série 8: 2 min em N1 a 85 RPM<br/>Termine com:<br/>Série 7: 5 min em Z1 a 90 RPM</p> | <p><b>Folga:</b><br/>Comece a organizar o kit de corrida e coloque tudo num lugar ou no saco que vai levar para a corrida. Leve artigos sobresselentes, como óculos de natação, atacadores, câmaras-de-ar e um pneu.</p>  | <p><b>Corrida com aumento 20:</b><br/>Série 1: 5 min em Z1<br/>Repita 5 vezes as seguintes:<br/>Série 2: 30 s em Z4<br/>Série 3: 1,5 min em Z2<br/>Termine com:<br/>Série 4: 5 min em Z1<br/>Corra numa superfície macia com o seu calçado de corrida, se possível. Não force o ritmo durante os aumentos de 30 s. Deve estar a começar a sentir-se bastante bem, portanto deixe que a velocidade surja naturalmente.</p>               | <p><b>Natação fácil 8:</b><br/>Série 1: 200 m em Z1 + 20 s<br/>Série 2: 200 m em Z2 + 20 s<br/>Série 3: 200 m em Z3 + 20 s<br/>Série 4: 4 x 25 m em Z4 + 20 s<br/>Série 5: 100 m em Z1, livre e costas</p> <p><b>Volta fácil de bicicleta 20:</b><br/>Série 1: 20 min em Z2 a 95 RPM<br/>Use a volta de bicicleta para verificar as suas mudanças e travões, certificando-se de que tudo está a funcionar. Tente fazer estas duas coisas de manhã e relaxar à tarde.</p> | <p><b>Corrida!</b><br/>Chegue lá com tempo suficiente para não se sentir pressionado e tenso. Utilize o seu Garmin como guia durante o evento, mas guie-se também pela forma como se sente. O RC pode ser frequentemente superior ao normal devido à adrenalina. Tenha como objetivo fazer um split médio ou negativo durante cada etapa, tal como praticou nos treinos. Acima de tudo, divirta-se!</p> |