

**A Triathlon Performance Solutions apresenta:**

**O plano de corrida de doze semanas**

**Distância de corrida: Sprint**

**Nível atlético: Atleta intermédio com pelo menos dois anos de experiência em sprint ou em triatlo de distância olímpica**

**Horas por semana: cinco a seis**

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 boa e tem pelo menos dois anos de experiência de competição em sprint e/ou triatlos de distância olímpica.

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 ou 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. Este plano assume que já tem um bom nível de resistência de base, pelo que esta fase é relativamente curta.

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Um</b>	<p><b>Corrida leve 30:</b> Série 1: 30 min em Z1 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>Natação constante 1.8:</b> Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas. Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s. Série 3: 6 x 200 m nadar ou braçada em Z2 + 20 s. Série 4: nadar 200 m em Z1. Não se preocupe com a velocidade, trabalhe a técnica e conte as braçadas em cada 3.º segmento de 50 m dos seus 200. Registe-os para os comparar com sessões futuras.</p>	<p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM. Série 3: 45 min em Z1 com rotação a 90-95 RPM. Série 4: 5 min muito leve. Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Concentre-se na pedalagem suave.</p>	<p><b>Natação Téc. 1.2:</b> Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação de livre e costas. Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s. Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1. Tente fazer "rotações completas de braços" como exercício e alterne as suas pernadas com ou sem prancha</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Trabalhe na sua disciplina mais fraca: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>	<p><b>Passagem de bicicleta para corrida:</b> Volta fácil de bicicleta 60: Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM. Série 3: 45 min em Z1 Série 4: 5 min muito leve Saia da bicicleta e comece imediatamente: <b>Corrida leve 20:</b> Série 1: 20 min em Z1. 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> 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 1.8:</b> Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas. Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s. Série 3: 6 x 200 m nadar ou braçada em Z2 + 20 s. Série 4: nadar 200 m em Z1. Conte as suas braçadas em cada 3.º segmento de 50 m dos seus 200 e tenha como objetivo nadar à mesma velocidade da semana passada, dando menos 1-2 braçadas</p>	<p><b>Corrida longa 50:</b> Série 1: 50 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>Folga móvel:</b> idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário.</p>	<p><b>Natação de teste 1.3:</b> Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas. Série 2: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 3: 50 m recuperação em Z1. 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. Série 5: 4 x 25 m pernas em Z2 + 10 s, 150 m a nadar em Z1.</p>	<p><b>Corrida de aumento 36:</b> Série 1: 15 min em Z1 Série 2: 10 min em Z2 Série 3: 6 min em Z3, Série 4: 5 min em Z1 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 120:</b> Repita 2 vezes as seguintes: Série 1: 45 min em Z1 Série 2: 15 min em Z2 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. Mantenha-se no selim sobre quaisquer montes e pedale suavemente. <b>Corrida leve 10:</b> 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>Volta de bicicleta constante 50:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 95 RPM Repita 3 vezes as seguintes: Série 2: 3 min em Z1 só com uma perna a 90 RPM, trocando de pernas a cada 30 s Série 3: 8 min em Z2 a 75 RPM Série 4: 2 min em Z1 a 85 RPM Termine com: Série 5: 5 min em N1 com rotação leve. Faça esta sessão no turbo ou num conjunto de rolamentos.</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>Três</b>	<p><b>Natação rítmica 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 4: 3 x 300 m a nadar em Z3 + 30 s Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas Tenha como objetivo a sua velocidade de corrida alvo nos 300.</p>	<p><b>Corrida técnica 30:</b> Série 1: 10 min em Z1 Repita 6 vezes as seguintes: Série 2: 1 min em Z3 Série 3: 1 min em Z1 Série 4: 8 min em Z1 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>Volta de bicicleta de teste 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 16 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC Série 5: 10 min em Z1 Tente usar o mesmo local para os testes seguintes - Estrada ou Turbo</p>	<p><b>Natação Téc. 1.2:</b> Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação de livre e costas. Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s. Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1. Trabalhe na sua recuperação e captura na frente da braçada.</p>	<p><b>Folga móvel:</b> tire o dia de folga para recuperar. 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>	<p><b>Corrida de aumento 40:</b> Série 1: 15 min em Z1 Série 2: 12 min em Z2 Série 3: 8 min em Z3, Série 4: 5 min em Z1 Tenha como objetivo manter o mesmo ritmo da corrida de aumento da semana anterior, mas por um pouco mais tempo. Termine com 10 min de alongamentos</p>	<p><b>Volta longa de bicicleta 120:</b> Repita 2 vezes as seguintes: Série 1: 45 min em Z1 Série 2: 15 min em Z2 Volta longa, entre fácil e constante, em terreno plano e acidentado. Concentre-se em manter a cadência em aproximadamente 90-95 e em ser eficiente. Lembre-se de comer e beber durante a volta e andar com um grupo de amigos, se puder.</p>
<b>Quatro</b>	<p><b>Natação fácil 1:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 3 x 200 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas Use esta sessão para aliviar as pernas relativamente aos dias anteriores. Relaxe na água e trabalhe a sua técnica</p>	<p><b>Volta difícil em bicicleta 70:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Repita 5 vezes as seguintes: Série 5: 4 min em N4 a 95 RPM Série 6: 4 min em N1 a 85 RPM Termine com: Série 7: 10 min em Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Trabalhe na sua disciplina mais fraca: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>	<p><b>Corrida de teste 40:</b> Série 1: 5 min em Z1 Série 2: 3 min em Z2 Série 3: 2 min em Z3 Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 3 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC Série 5: 10 min em Z1 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>Natação constante 1.6:</b> Série 1: 3 x 100 m em Z1 + 10 s, mistura de pernas, braçada e nado Série 2: 10 x 100 m em Z2 + 10 s. Faça os primeiros 5 em braçada e os últimos 5 a nado Série 3: 300 m em Z1, mistura livre e costas Trabalhe na sua braçada durante a captura e depois mantenha a forma quando introduzir a sua pernada.</p>	<p><b>Passagem de bicicleta para corrida com volta rítmica de bicicleta 50:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 20 min em Z3 a 95 RPM Série 6: 10 min em Z1 Saia da bicicleta a correr Corrida rítmica 20: Série 1: 10 min em Z3 Série 2: 10 min em Z1 Trabalhe a forma durante a sua corrida.</p>	<p><b>Folga móvel:</b> 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
<b>Cinco</b>	<p><b>Natação rítmica 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 4: 3 x 300 m a nadar em Z3 + 30 s Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas Tenha como objetivo a sua velocidade de corrida alvo nos 300.</p>	<p><b>Corrida leve 30:</b> Após 5-10 min de trabalho leve de mobilidade, corra na Z1 de ritmo cardíaco durante 30 min. Tenha como objetivo manter um RC e ritmo consistente para não exagerar. Deve acabar a corrida a sentir-se bem. 5 min de alongamentos para terminar.</p>	<p><b>Natação constante 1.8:</b> Série 1: 3 x 100 m em Z1 + 10 s, mistura de pernas, braçada e nado Série 2: 4 x 300 m em Z2 + 30 s. Faça os primeiros 2 em braçada e os últimos 2 a nado Série 3: 300 m em Z1, mistura livre e costas Tente manter as mesmas velocidades em relação à sessão de Natação constante 1.6 da semana anterior em que esteve a fazer 100 reps.</p>	<p><b>Folga:</b> Quão confortável está na bicicleta? Muitas 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>Corrida difícil 50:</b> Série 1: 5 min em Z1 Série 2: 5 min em Z2 Série 3: 5 min em Z3 Série 4: 2 min de recuperação Repita 3 vezes as seguintes: Série 5: 6 min em Z4 Série 6: 2 min de recuperação Em seguida, termine com: Série 7: 9 min em Z1 Tente ser tão rápido na sua terceira repetição como na sua primeira. Mantenha a cadência mesmo que seja cansativo e lembre-se da sua nutrição de recuperação.</p>	<p><b>Volta de bicicleta em subida 120:</b> Repita 3 vezes as seguintes: Série 1: 30 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 10 min em Z2 a 75 RPM Volta longa em terreno montanhoso. Pedale suavemente nas subidas. Lembre-se de se hidratar e comer durante a volta.</p>	<p><b>NLD constante 30:</b> Faça uma sessão de natação de longa distância para se habituar novamente a esse ambiente. Série 1: 5 min em Z1 Repita 2 vezes as seguintes: Série 2: 8 min em Z2 com respiração bilateral, se conseguir Série 3: 2 min de recuperação Termine com: Série 4: 5 min em Z1, pernas e nado. Devagar, relaxado e divirta-se.</p>
<b>Seis</b>	<p><b>Folga:</b> Semana de recuperação. Massagem ou sessão leve de alongamentos - concentre-se nos músculos grandes: glúteos, quadríceps e isquiotibiais.</p>	<p><b>Natação Téc. 1.2:</b> Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação de livre e costas. Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s. Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1. Tente que um treinador de natação verifique as suas braçadas e lhe dê algumas dicas sobre a sua técnica.</p>	<p><b>Corrida leve 30:</b> Série 1: 30 min em Z1 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>Folga:</b> Durma um pouco e faça alguns alongamentos leves ou longa à noite.</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Se estiver cansado, tire outro dia de folga; caso contrário, trabalhe a modalidade em que se sente mais fraco: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>	<p><b>Passagem de bicicleta para corrida com volta rítmica de bicicleta 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 30 min em Z3 a 95 RPM Série 6: 10 min em Z1 Saia da bicicleta a correr Corrida rítmica 20: Série 1: 10 min em Z3 Série 2: 10 min em Z1 Trabalhe a forma durante a sua corrida.</p>	<p><b>Corrida longa 50:</b> Série 1: 50 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. Parabéns! 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 1.4:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 5 x 200 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa propulsão antecipada Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas Use esta sessão para aliviar as pernas relativamente aos dias anteriores. Relaxe na água e trabalhe a sua técnica</p>	<p><b>Corrida Fartlek 40:</b> Série 1: 5 min em Z1 Série 2: 4 min em Z2 Série 3: 3 min em Z3 Série 4: 2 min de recuperação Repita 4 vezes as seguintes: Série 5: 2 min em Z3 Série 6: 1 min em Z1 Série 7: 1 min em Z4 Série 8: 1 min em Z1 Em seguida, termine com: Série 7: 6 min em Z1 Certifique-se de que tem a sua nutrição de recuperação preparada antes de começar esta série.</p>	<p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM. Série 3: 45 min em Z1 com rotação a 90-95 RPM. Série 4: 5 min muito leve 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 rítmica 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 4: 3 x 300 m a nadar em Z3 + 30 s Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 7: 6 min em Z1 Tenha como objetivo a sua velocidade de corrida alvo nos 300.</p>	<p><b>Volta de bicicleta em subida 120:</b> Repita 3 vezes as seguintes: Série 1: 30 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 10 min em Z2 a 75 RPM Mantenha-se no selim nas subidas e pratique pedalagem de volta completa, para que não existam "pontos mortos".</p>	<p><b>Corrida longa 60:</b> Série 1: 60 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>Folga móvel:</b> 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>Oito</b>	<p><b>Natação constante 1.5:</b> Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas. Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s. Série 3: 2 x 500 m nadar em Z2 + 50 s. 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>Volta de bicicleta constante 50:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 95 RPM Repita 3 vezes as seguintes: Série 2: 3 min em Z1 só com uma perna a 90 RPM, trocando de pernas a cada 30 s Série 3: 8 min em Z2 a 75 RPM Série 4: 2 min em Z1 a 85 RPM Termine com: Série 5: 5 min em N1 com rotação leve. Faça esta sessão no turbo ou num conjunto de rolamentos.</p>	<p><b>Corrida de aumento 40:</b> Série 1: 15 min em Z1 Série 2: 12 min em Z2 Série 3: 8 min em Z3, Série 4: 5 min em Z1 Use o mesmo percurso da semana 3 e compare. Deverá notar um aumento de distância percorrida para o mesmo esforço.</p>	<p><b>Folga móvel:</b> Idealmente, tire este dia de folga, mas pode mover esta folga para outro dia da semana se for melhor para o seu calendário. Já pensou no equipamento que vai usar na sua corrida? Este é um bom momento para se organizar para que possa utilizá-lo nos treinos.</p>	<p><b>Volta rítmica de bicicleta 70:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Repita 4 vezes as seguintes: Série 5: 8 min em N3 a 95 RPM Série 6: 2 min em N1 a 85 RPM Em seguida, termine com: Série 7: 10 min em Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>NLD constante 45:</b> Série 1: 5 min em Z1 Repita 3 vezes as seguintes: Série 2: 5 min em Z2 com respiração bilateral, se conseguir Série 3: 2 min de recuperação Série 4: 3 min em Z3 Série 5: 2 min de recuperação Termine com: Série 4: 4 min em Z1, pernas e nado. Use os óculos de natação e fato de mergulho que pretende utilizar na corrida. Pratique tirar o fato de mergulho rapidamente no final da sessão (certifique-se de que tem algo por baixo)</p>	<p><b>Corrida estável 50:</b> Série 1: 50 min de corrida em Z2. Pequeno aumento de intensidade, habituar-se a um esforço de intensidade mais elevado durante mais tempo. Mantenha as RPM elevadas durante todo o exercício, bem como a boa técnica. 5-10 min de alongamentos leves para terminar.</p>

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Nove	<p><b>Folga móvel:</b> 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>Corrida leve 30:</b> Série 1: 30 min em Z1 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> Série 1: Nadar 300 m em Z1 com algum nado de costas. Série 2: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 3: 50 m recuperação em Z1. 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 Série 5: 4 x 25 m pernas em Z2 + 10 s, 150 m a nadar em Z1.</p>	<p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM. Repita 5 vezes as seguintes: Série 3: 15 min em Z5 com rotação a 100-105 RPM. Série 4: 4 min e 45 s em Z1 a 90 RPM Termine com: Série 4: 5 min em Z1 Os sprints irão ajudar a despertar as suas pernas.</p>	<p><b>Natação em aumento 1.8:</b> Série 1: 3 x 100 m em Z1 + 10 s, mistura de pernas, braçada e nado Série 2: 600 m a nadar em Z2 + 60 s. Série 3: 400 m a nadar em Z3 + 40 s. Série 4: 200 m em Z4. Série 5: 300 m em Z1, mistura livre e costas Mantenha a técnica à medida que aumenta a velocidade. Lembre-se de relaxar o braço durante a fase de recuperação.</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Trabalhe na sua disciplina mais fraca: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>	<p><b>Volta de bicicleta de teste 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 16 km CR melhor esforço. Registe o tempo RC Série 5: 10 min em Z1 Use o mesmo local onde realizou o teste na semana 3.</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>Dez</b>	<p><b>Natação Téc. 1.2:</b> Série 1: 300 m em Z1, mistura de natação de livre e costas. Série 2: 5 x (25 m pernas, 50 m exercício, 75 m nadar), tudo em Z1+20 s. Série 3: 150 m braçada ou nadar em Z1. Trabalhe na sua recuperação e captura na frente da braçada.</p>	<p><b>Volta fácil de bicicleta 60:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 90 RPM Série 2: 5 min em Z1 a 80 RPM. Repita 5 vezes as seguintes: Série 3: 15 min em Z5 com rotação a 100-105 RPM. Série 4: 4 min e 45 s em Z1 a 90 RPM Termine com: Série 4: 5 min em Z1 Pode fazer isto em estrada ou no turbo. Os sprints irão ajudar a despertar as suas pernas.</p>	<p><b>Corrida de teste 40:</b> Série 1: 5 min em Z1 Série 2: 3 min em Z2 Série 3: 2 min em Z3 Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 3 km CR melhor esforço. Registe o tempo e RC Série 5: 10 min em Z1 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>Folga:</b> 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 rítmica 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 4: 800 m a nadar em Z3 + 30 s Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas 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 de simulação para corrida em volta rítmica de bicicleta 50:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 20 km em Z3 a 95 RPM Saia da bicicleta a correr Corrida rítmica 25: Série 1: 3 km em Z3 Série 2: 10 min em Z1 Use esta sessão para treinar o ritmo para a corrida. Use o equipamento de corrida.</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Se estiver cansado, tire outro dia de folga; caso contrário, trabalhe a modalidade em que se sente mais fraco: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>
<b>Onze</b>	<p><b>Corrida Fartlek 40:</b> Série 1: 5 min em Z1 Série 2: 4 min em Z2 Série 3: 3 min em Z3 Série 4: 2 min de recuperação Repita 4 vezes as seguintes: Série 5: 2 min em Z3 Série 6: 1 min em Z1 Série 7: 1 min em Z4 Série 8: 1 min em Z1 Em seguida, termine com: Série 7: 6 min em Z1 Não force o ritmo, concentre-se apenas na técnica e deixe que a velocidade surja.</p>	<p><b>Natação fácil 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 3 x 400 m em Z1, braçada + 20 s de trabalho numa captura antecipada Série 3: 200 m em Z1, mistura livre e pernas Repetições mais longas para o preparar para a corrida. Se for nadar com um fato de mergulho, use-o durante parte ou durante toda esta sessão.</p>	<p><b>Sessão opcional:</b> Trabalhe na sua disciplina mais fraca: Corrida leve 30 ou volta fácil de bicicleta 60 ou natação constante 1.8. Trabalhe a técnica. Não se preocupe com a velocidade; percorra apenas alguma distância adicional no seu desporto mais fraco.</p>	<p><b>Volta difícil em bicicleta 55:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Repetir 4 vezes: Série 5: 3 min em N4 a 95 RPM Série 6: 2 min em N1 a 85 RPM Série 7: 30 s em N5 a 100 RPM Série 8: 2 min em N1 a 85 RPM Termine com: Série 7: 5 min em Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Natação rítmica 1.6:</b> Série 1: 200 m em Z1, mistura livre e costas Série 2: 2 x 50 m exercício em Z1 + 10 s Série 3: 4 x 50 m + 15 s a aumentar a cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Série 4: 800 m a nadar em Z3 + 30 s Série 5: 200 m em Z1, mistura livre e costas 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 Volta rítmica de bicicleta 35:</b> Série 1: 5 min em Z1 a 85 RPM Série 2: 5 min em Z2 a 90 RPM Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM Série 4: 5 min em Z1 Série 5: 15 min em Z3 a 95 RPM Saia da bicicleta a correr Corrida rítmica 20: Repita 2 vezes as seguintes: Série 1: 5 min em Z3 Série 2: 5 min em Z1 Treine o ritmo e utilize equipamento de corrida</p>	<p><b>Folga:</b> Parabéns - O trabalho duro está agora terminado. Visualize a sua corrida para se preparar mentalmente.</p>

Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Doze	<p><b>Nadar em esforço máximo 1.2:</b>            Série 1: Nadar 200 m em Z1 com algum nado de costas.            Série 2: 2 x 50 m pernas em Z1 + 10 s.            Série 3: 4 x 50m como 25 m em Z5, 25 m em Z1 + 30 s            Série 4: 100 m em Z1, nado e pernas            Série 5: nadar 400 m em Z3            Série 6: nadar 200 m em Z1.</p>	<p><b>Folga:</b>            Receba uma massagem, mas só se as tiver recebido regularmente. Caso contrário, faça alguns alongamentos leves.            Escreva uma cronologia, começando na noite antes da corrida, até ao início da corrida para o 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>            Série 1: 3 min em Z1 a 85 RPM            Série 2: 3 min em Z2 a 90 RPM            Série 3: 5 min em Z3 a 95 RPM            Série 4: 3 min em Z1            Repetir 2 vezes:            Série 5: 2 min em N4 a 95 RPM            Série 6: 1 min em N1 a 85 RPM            Série 7: 30 s em N5 a 100 RPM            Série 8: 2 min em N1 a 85 RPM            Termine com:            Série 7: 5 min em Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Folga:</b>            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>            Série 1: 5 min em Z1            Repita 5 vezes as seguintes:            Série 2: 30 s em Z4            Série 3: 1,5 min em Z2            Termine com:            Série 4: 5 min em Z1            Corra numa superfície macia com o seu calçado de corrida, se possível. Não force o ritmo durante o aumento de 30 s. Deve estar a começar a sentir-se bastante bem, portanto deixe que a velocidade surja naturalmente.</p>	<p><b>Natação fácil 5:</b>            Série 1: 100 m em Z1 + 20 s            Série 2: 100 m em Z2 + 20 s            Série 3: 100 m em Z3 + 20 s            Série 4: 4 x 25 m em Z4 + 20 s            Série 5: 100 m em Z1 livre e costas  <b>Volta fácil de bicicleta 20:</b>            Série 1: 20 min em Z2 a 95 RPM            Use a volta de bicicleta para verificar que as mudanças e os travões estão a funcionar bem. Faça as duas sessões de manhã e relaxe à tarde.</p>	<p><b>Corrida!</b>            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>