

## [ PARA APOSTAR NA SUA PRIMEIRA MEIA-MARATONA ]

O treinador Emerson Bisan, *personal trainer* e diretor-técnico da assessoria esportiva Nova Equipe, montou uma planilha para aquelas que já correm 10 km e querem se desafiar em sua primeira meia-maratona.

semanas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
1º mês	1ª	8 km moderado	day off	10x (400 m forte / i= 1')	day off	40' leve	12 km leve
	2ª	8 km moderado		15x (400 m forte / i=1')		50' leve	12 km moderado
	3ª	10 km moderado		6x (600 m forte / 400 m trote)		1h leve	14 km moderado
	4ª	10 km moderado		8x (600 m forte / 400 m trote)		1h leve	16 km leve
2º mês	5ª	10 km moderado	day off	6x (800 m forte / i= 1'30")	day off	1h leve	16 km moderado
	6ª	12 km moderado		8x (800 m forte / i= 1'30")		1h leve	18 km moderado
	7ª	12 km moderado		4x (1 km forte / 500 m trote)		1h moderado	16 km leve
	8ª	12 km moderado		5x (1 km forte / 500 m trote)		1h leve	20 km moderado
3º mês	5ª	14 km moderado	day off	3x (1,5 km forte / i=2')	day off	1h moderado	16 km moderado
	6ª	14 km moderado		3x (1,5 km forte / i= 2')		1h moderado	22 km leve
	7ª	14 km moderado		2x (3 km forte / i=3')		1h leve	16 km moderado
	8ª	10 km moderado		8 km moderado		1h leve	day off

### INTENSIDADE E TIPOS DE TREINO

**CAMINHADA = CAMINHADA SEM ESFORÇO** | **TROTE = CORRIDA MUITO LEVE** (pouco esforço / conversa contínua, mas com frases curtas) **LEVE** (de 60% a 70% da FC MÁX. / conversa com poucas palavras para não perder o fôlego) | **MODERADO** (de 71% a 80% da FC MÁX. / respiração acelerada e conversa pausada) | **FORTE** (de 81% a 90% da FC MÁX. / respiração ofegante e musculatura puxando)  
i = INTERVALO | DAY OFF = DESCANSO