

Plano Treino Duatlo Vila Nova de Famalicão - A Cimenteira do Louro

Plano 8 Semanas Paulo Rua-Amigos do Pedal

Este plano de treinos foi feito para quem não pratica desporto regularmente. Qualquer um pode fazer este duatlo.

Para aqueles que semanalmente correm ou andam de bicicleta, adaptem as distâncias de forma a que na primeira semana estejam confortáveis a fazer o plano (sem cansaço) e depois aumentem proporcionalmente a distância 10% por semana.

O dia de descanso é facultativo, se quiserem aproveitar os fins-de-semana para treinar, deixem a segunda-feira para descansar.

O importante no início é criar hábitos de treino.



PLANO DE TREINO - PAULO RUA - AMIGOS DO PEDAL

DUATLO VILA NOVA DE FAMALICÃO - A CIMENTEIRA DO LOURO

	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
Fev 2020	2 Semana 1	3 Corrida (1 km)	4 Bicicleta (5 km)	5 Corrida (1 km)	6 Bicicleta (5km)	7 Corrida (1km)	8 DESCANSO
	9 Semana 2 DESCANSO	10 Corrida (2 km)	11 Bicicleta (5 km)	12 Corrida (2 km)	13 Bicicleta (5 km)	14 Corrida (2 km)	15 DESCANSO
	16 Semana 3 DESCANSO	17 Corrida (3 km)	18 Bicicleta (7 km)	19 Corrida (3 km)	20 Bicicleta (7km)	21 Corrida (3 km)	22 DESCANSO
	23 Semana 4 DESCANSO	24 Corrida (4 km)	25 Bicicleta (10 km)	26 Corrida (4km)	27 Bicicleta (10 km)	28 Corrida (4 km)	29 DESCANSO
Mar 2020	1 Semana 5 DESCANSO	2 BRICK 1 km + 5 km	3 Bicicleta (15 km)	4 BRICK 1 km + 5 km	5 Bicicleta (15 km)	6 Corrida (10 km)	7 DESCANSO
	8 Semana 6 DESCANSO	9 BRICK 2 km + 7 km	10 Bicicleta 15 km	11 BRICK 2 km + 7 km	12 Bicicleta (15 km)	13 Corrida (3 km)	14 BRICK 2km+7km+2km
	15 Semana 7 DESCANSO	16 BRICK 3 km + 10km	17 Bicicleta 20 km	18 BRICK 3 km + 10km	19 Bicicleta (20 km)	20 Corrida (5 km)	21 BRICK 3km+10km+3km
	22 Semana 8 DESCANSO	23 BRICK 2 km + 10km	24 Bicicleta (10 km)	25 BRICK 2 km + 5 km	26 Bicicleta (10 km)	27 DESCANSO	28 BRICK 1km+5km+1km
	29 DUATLO PROVA						

[Criado com o gerador de calendário WinCalendar](#)

- ▶ Para mais projetos, cores, opções e para feriados religiosos, baixar WinCalendar de WinCalendar.com.
- ▶ Usando o WinCalendar você pode converter Microsoft Outlook, Google ou Yahoo Calendar em formato Word e Excel!
- ▶ Suporta feriados para mais de 15 países + feriados católicos, cristãos, judeus e muçulmanos.

Notas:

- a). O Duetlo distância Sprint é uma prova com muita cadência e ritmo. Mesmo para quem nunca praticou desporto é muito importante nestas 2 semanas habituar o coração a trabalhar com pulsações altas.
- b). Mesmo que digam que vão fazer a prova devagar, isso não acontece, sejam honestos.
- c). Os treinos de bike devem ter bastantes subidas, habituar o coração e a respiração.
- d). Treinos de corrida com mudanças de ritmo, não corram só devagar. Aqueçam e depois aumentem o ritmo até aguentarem.
- e). Durante estas semanas bebam mais água, em especial na última semana comprem suplementos sais minerais (pastilhas) para meter na água durante o dia e assim evitar caimbrãs.
- f). Visualizem a prova quando treinarem. A corrida começa com um ritmo muito rápido, é normal as pessoas entusiasmarem-se. São só 5 kms passa muito rápido. Depois começamos na bike logo a subir muito, aproveitem para descansar e beber água na transição. Depois da bike vão sentir as pernas (esquisitas) quando começarem a correr (Aqui os treinos brick são muito importantes).

Qualquer plano é bom se for realizado, habituem-se às rotinas dos treinos e não se preocupem com os ritmos e resultados. E não se esqueçam do mais importante, divirta-se.