

DIA DA SEMANA	DESCRIPCIÓN DA TAREFA	NIVEL 1 MENOS DE 3 HORAS				NIVEL 2 DE 3 H A 3 H 30 M				NIVEL 3 DE 3 H 30 M A 4 H				OBSERVAÇÕES E COMENTARIOS
		Intensidade, potencia e tempo	Nº Series	Nº Repetições	Recuperación	Intensidade, potencia e tempo	Nº Series	Nº Repetições	Recuperación	Intensidade, potencia e tempo	Nº Series	Nº Repetições	Recuperación	
LUNS	Carreira continua 30" Circuitos de estacións 35" Circuitos de estacións 30" Circuitos de estacións 25"	4'20/km 70%	1 2	1 12	25'14"	4'40/km 0,7	1 2	1 12	30'14"	5'00/km 0,7	1 2	1 12	35'14"	A carreira ten que ser uniforme Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto
MARTES	Carreira continua: 50" Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
MÉRCORES	Carreira continua 30" Costas de 100 m recuperación baixar andando	4'20/km 18"	1 3	1 6	1'14"	4'40/km 20"	1 3	1 6	1'14"	5'00/km 22"	1 3	1 6	1'30'14"	A carreira ten que ser uniforme A recup entre series é a trote lento
XOVES	Carreira continua: 50" Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
VENRES	Carreira continua 30" Circuitos de estacións 35" Circuitos de estacións 30" Circuitos de estacións 25"	4'20/km 70%	1 2	1 12	25'14"	4'40/km 0,7	1 2	1 12	30'14"	5'00/km 0,7	1 2	1 12	35'14"	A carreira ten que ser uniforme Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 1H 05" Estiramientos	4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		5'20/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos al acabar

A 1ª PÁXINA

DESCRIPCIÓN DA TAREFA