



Prepara o B150 seguindo este plano de treino para enfrentar o desafio.

No plano de treino que indicamos inclui treinos de grandes intensidades, por isso aconselhamos-te a fazer um exame médico que inclua electrocardiograma para descartar anomalias cardíacas.



Após este conselho, segue tabela de percepção de esforço.

Percepção Esforço		
Nível I	Mtº Fácil	70%
Nível II	Fácil	80%
Nível III	Moderado	90%
Nível IV	Duro	95%
Nível V	Mtº Duro	100%





Plano Treino Nivel Médio Objectivo B150

1	01 a 03 Abr	04 a 10 Abr	11 a 17 Abr	18 a 24 Abr	Percepção Esforço		
Seg.		1h10m - N II	1h15m - N II	1h20m - NII	Nível I	Mtº Fácil	70%
Ter.		DESCANSO 15' Corrida N II + GINÁSTICA	DESCANSO 20' Corrida N II/III + GINÁSTICA	DESCANSO 25' Corrida N II/III + GINÁSTICA	Nível II	Fácil	80%
Qua.		1h - N II 8x30'' N V - Rec. 2' 40' - N II	1h - N II 8x1' N V - Rec. 2' 40' - N II	40' - N II 4x2' N V - Rec. 2' 20' - N II 4x2' N V - Rec. 2' 30' - N II	Nível III	Moderado	90%
Qui.		30' - N II 15' - NIII 5' - N IV 50' - N II	20' - N II 15' - NIII / 5' - N IV 20' - N II 15' - NIII / 5' - N IV 20' - N II	40' - N II 4x5' N IV - Rec. 3' 50' - N II	Nível IV	Duro	95%
Sex.		DESCANCO	DESCANCO	DESCANCO	Nível V	Mtº Duro	100%
Sab.	3h - N II / III Treino Livre	1h - N II 2x13' N IV - Rec. 8' 40' - N II 10' - N I	1h - N II 10' - N III 2x16' N IV - Rec. 8' 50' - N II 10' - N I	1h - N II 10' - N III 2x19' N IV - Rec. 8' 50' - N II 10' - N I	 		
Dom.	3h - N II / III Treino Livre	3h30' - N II / III Treino BTT	3h30' - N II / III Treino BTT	3h30' - N II / III Treino BTT			

ATENÇÃO: É importante manter uma boa hidratação e após cada sessão de treino deve fazer alongamentos de forma a promover a recuperação muscular.



Plano Treino Nivel Médio Objectivo B150

2	25 Abr a 01 Mai	02 a 08 Mai	09 a 15 Mai	16 a 21 Mai	Percepção Esforço		
Seg.	1h20m - NII	1h30m - N I	1h20m - NII	1h10m - NII	Nível I	Mtº Fácil	70%
Ter.	DESCANSO 30' Corrida N II/III + GINÁSTICA	DESCANSO 30' Corrida N II/III + GINÁSTICA	DESCANSO	DESCANSO	Nível II	Fácil	80%
Qua.	40' - N II 6x1' N V - Rec. 1' 20' - N II 6x1' N V - Rec. 1'	40' - N II 8x2' N V - Rec. 1' 40' - N II	40' - N II 8x1' N V - Rec. 1' 40' - N II	40' - N II 8x30" N V - Rec. 1' 40' - N II	Nível III	Moderado	90%
Qui.	30' - N II 40' - N II 4x6' N IV - Rec. 3' 50' - N II	40' - N II 5x6' N IV - Rec. 3' 50' - N II	40' - N II 6x4' N IV - Rec. 3' 50' - N II	1h20m - NII	Nível IV	Duro	95%
Sex.	DESCANCO	DESCANCO	DESCANCO	DESCANCO	Nível V	Mtº Duro	100%
Sab.	50' - N II 3x14' N IV - Rec. 8' 30' - N II 2x6' N IV - Rec. 6' 40' - N I	50' - N II 3x16' N IV - Rec. 8' 30' - N II 2x8' N IV - Rec. 6' 40' - N I	50' - N II 10' - N III 3x18' N IV - Rec. 8' 40' - N II 20' - N I	<u>B150</u>			
Dom.	3h30' - N II / III Treino BTT C/Sprints Subidas Curtas	3h30' - N II / III Treino BTT	3h30' - N II / III Treino BTT				

ATENÇÃO: É importante manter uma boa hidratação e após cada sessão de treino deve fazer alongamentos de forma a promover a recuperação muscular.