



PLANO DE TREINO

Nome: Povia 130

Período: 23 de Janeiro a 18 de Março

DATA	TREINO	KM	R-M	R-S
23.01	1H30', Ritmo L	45		
24.01	Descanso	0		
25.01	2H30' Com 2x7', Ritmo M, em Plano, rec.9'	75	14	
26.01	2H, Ritmo L	60		
27.01	Descanso	0		
28.01	3H Com 2x2km, Ritmo M, em Subida	90	12	
29.01	3H30', Treino Livre	105		
TOTAL		375	26	0
30.01	1H30', Ritmo L	45		
31.01	Descanso	0		
01.02	2H Com 3x5', Ritmo M, em subida, and. Leves, cad. 90-100, rec.6'	60	15	
02.02	2H30', Com 3x10', Ritmo M, em Plano, rec.12'	75	30	
03.03	Descanso	0		
04.04	1H30', Ritmo L	45		
05.02	Raid da Silva	40		
TOTAL		265	45	0
06.02	1H, Ritmo L	30		
07.02	Descanso	0		
08.02	2H30' Com 4x5', Ritmo M, em Plano, rec.7'	75	20	
09.02	2H Com 3x1km, Ritmo M, em Subida	60	9	
10.02	Descanso	0		
11.02	1H30', Ritmo L	45		
12.02	Raid Masseiras	50		
TOTAL		260	29	0
13.02	1H, Ritmo L	30		
14.02	Descanso	0		
15.02	2H30', Com 3x12', Ritmo M, em Plano, and. Leves cad.100-110, rec.12'	75	36	
16.02	2H, Ritmo L	60		
17.02	Descanso	0		
18.02	3H30', Com 2x4km, Ritmo M, em Subida	105	24	
19.02	4H, Treino Livre	120		
TOTAL		390	60	0
20.02	1H30', Ritmo L	45		
21.02	Descanso	0		
22.02	2H30', Com 3x12', Ritmo M, com os últimos 2' a Ritmo S, em Plano, rec.12'	75	30	6
23.02	2H, Ritmo L	60		
24.02	Descanso	0		
25.02	3H, Com 3x3km, Ritmo M, em Subida	90	27	
26.02	4H30', Treino Livre	135		
TOTAL		405	57	6



DATA	TREINO	KM	R-M	R-S
27.02	1H30', Ritmo L	45		
28.02	Descanso	0		
29.02	2H30', Com 3x15', Ritmo M, em plano, rec.15'	75	45	
01.03	2H, Ritmo L	60		
02.03	Descanso	0		
03.03	3H30', Com 3x6', Ritmo M, em Subida, and. Leves, cad. 90-100, rec.8'	105	18	
04.03	4H30, Treino Livre	135		
TOTAL		420	63	0
05.03	1H30', Ritmo L	45		
06.03	Descanso	0		
07.03	2H30', Com 3x5km, Ritmo M, em Plano, rec.7'	75	30	
08.03	2H, Ritmo L	60		
09.03	Descanso	0		
10.03	3H30', Com 3x2km Ritmo M, 3x1km Ritmo S, em Subida	105	18	8
11.03	5H, Treino Livre	150		
TOTAL		435	48	8
12.03	1H, Ritmo L	30		
13.03	Descanso	0		
14.03	2H, Com 3x10', Ritmo M, com os últimos 2' a Ritmo S, em Plano, rec.12'	60	24	6
15.03	2H, Ritmo L	60		
16.03	Descanso			
17.03	1H30', Ritmo L	45		
18.03	Povoa 130	130		
TOTAL		325	24	6

Total de km's 2875

Ritmos de Treino:

Ritmo L - Até 65% do Pulso máximo

Ritmo M - 75% do Pulso máximo

Ritmo S - 85% do Pulso máximo

**Estes são dados de mera referencia, quem quiser optar por fazer este plano com os níveis precisos às suas capacidades é favor de contactar.*

Biketreino

T. 911560328

F. 253823190

[M. Biketreino@gmail.com](mailto:M.Biketreino@gmail.com)

[S. www.biketreino.com](http://www.biketreino.com)