

Zonas de Treino e relação carga interna						Cadência
Zona T	Descrição	Lactatemia	%FCmax	%VO2max	Escala percepção esforço	
T1	(UT3) Aeróbio Ligeiro	<1.5	60-75	<60	Muito leve	16-20
T2	(UT2) Aeróbio moderado	1.5-2.(2.5)	75-84	60-72	leve	18-24
T3	(UT1) Limiar Anaeróbio	3.5-4.5	88-93	70-82	um pouco intenso	24-28
T4	Capacidade Anaeróbia	6.0	92 - 95	82-90	Intenso	28-32
T5	(VO2) Potência Máxima Aeróbia	8.0 - 12.0	95-100	85 - 100	Muito Intenso	34-38
T6	Potência Máxima Anaeróbia	Max	Max	90 - 100%	Máximo	40-46

Dezembro

Grupo que não vai a Sevilha:

Segunda feira 7	Terça feira 8	Quarta feira 9	Quinta feira 10	Sexta feira 11	Sábado 12	Domingo 13
		10 km Erg test	1. 2x 30` UT2 2. Descanso	1. 2x 30` UT2 2. Musculação + 20` UT3	1. 90` UT2 8x 20remadas 30v c/ 5` int 2. Descanso	1. 3x 30` UT2 (10` 20v; 10` 22v; 10` 26v) 2. Descanso

Grupo que vai a Sevilha:

Segunda feira 7	Terça feira 8	Quarta feira 9	Quinta feira 10	Sexta feira 11	Sábado 12	Domingo 13
		10 km Erg test	1. 2x 30` UT2 2. Descanso	1. Viagem 2. 10km 4x 20-30 remadas 34-6v	Regata	Regata

Segunda feira 14	Terça feira 15	Quarta feira 16	Quinta feira 17	Sexta feira 18	Sábado 19	Domingo 20
1. 75` UT3 2. 10K UT3 + Musculação	1. 2K UT3 2x 8K UT2 5`int 2K UT3 2. 8K UT3 + Core + 10K erg UT2	1. 2K UT3 5x 2K UT1 (26v) c/4`int 4K UT3 2. 10K UT3 (18-20v) + Musculação	1. 4K UT3 4x 2K (500m 22v; 500m 24v; 500m 26v; 500m 28v) 4`int 4K UT3 2. Descanso ou: 60` UT3 (18v)	1. 4K UT3 2x 6K UT2 5`int 2K UT3 2. 8K UT3 + Core + 6K erg UT2	1. 2K UT3 1x 10K UT2 5`int (cada 2K fazer 20remadas 34-36v) 2K UT3 2. Descanso ou 60` UT3	1. 6kmax 2. Descanso

Segunda feira 21	Terça feira 22	Quarta feira 23	Quinta feira 24	Sexta feira 25	Sábado 26	Domingo 27
1. Descanso ou 50` corrida	1. 2x 40` UT2 5` int	1. 90` UT2 8x 20rem 34-36v 5` int	1. Core + 2x 40` (10` 26v c/10` 20v)	1. 60` corrida ou 90` Bike	1. 4x 20` UT2/UT3 (5` 20v; 5` 24v; 5` 20v; 5` 26v)	1. Core + 2x 45` UT2
2. 60` UT1	2. Core + 2x 7k ErgUT1 5` int	2. 60` UT1 (18-20v) + Musculação	2. Descanso	2. Descanso	2. 60` UT1 + Musculação	2. Descanso

Segunda feira 28	Terça feira 29	Quarta feira 30	Quinta feira 31	Sexta feira 1	Sábado 2	Domingo 3
1. Descanso ou 50` corrida	1. 2x 40` UT2 5` int	1. 90` UT2 3x 3` 30v c/6` int	1. Core + 2x 40` (10` 26v c/10` 20v)	1. 60` corrida ou 90` Bike	1. 4x 20` UT2/UT1 5` int (5` 20v; 5` 22v; 5` 24v; 5` 26v)	1. Core + 2x 45` UT2
2. 60` UT3 + Musculação	2. Core + 10K ErgUT1 5` int	2. 60` UT3 (18-20v) + Musculação	2. Descanso	2. Descanso	2. 60` UT3 Musculação	2. Descanso