

LAGO

WWW.SBOPOLAGO.PT

# 3ª MEIA MARATONA [21km]

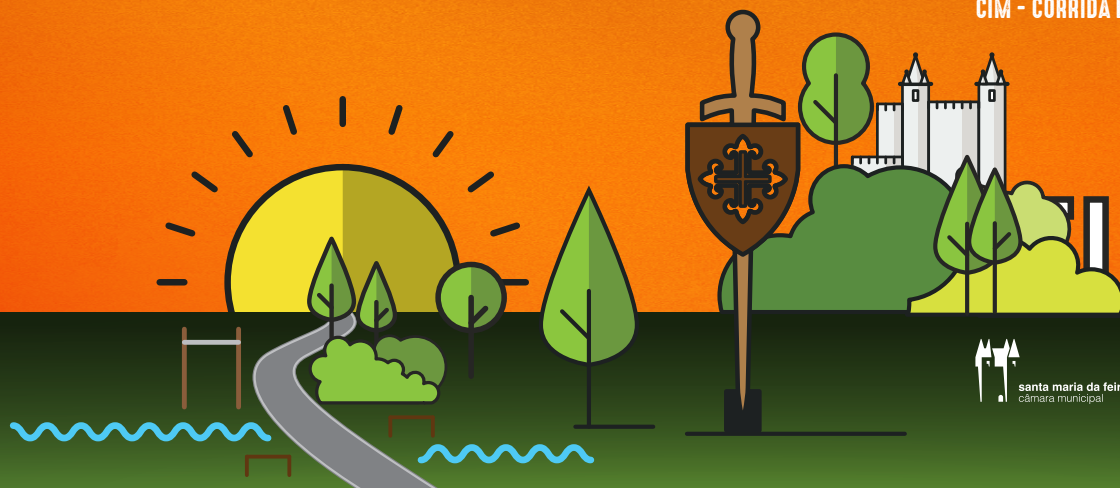
## DA PRIMAVERA SANTA MARIA DA FEIRA



### PLANO DE TREINOS HMC SPORTS

SEMANA	DOM.	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
07/01 > 13/01	EUROPARQUE RUNNING 12km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 30' CIM	10' MOBILIDADE 40' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 4x2' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
14/01 > 20/01	EUROPARQUE RUNNING 13km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 30' CIM	10' MOBILIDADE 40' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 3x3' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
21/01 > 27/01	EUROPARQUE RUNNING 14km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 30' CIM	10' MOBILIDADE 45' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 2x4' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
28/01 > 03/02	EUROPARQUE RUNNING 14km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 40' CIM	10' MOBILIDADE 45' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 2x4' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA | CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE



# EUROPARQUE

EUROPARQUE EXPERIENCE

santa maria da feira  
câmara municipal

feira cultura e desporto, e.m.

EUROPARQUE

hmc SPORTS Piscinas e Ginásios Municipais SANTA MARIA DA FEIRA



LAGO

WWW.GRUPOLAGO.PT

# 3ª MEIA [21km] MARATONA DA PRIMAVERA SANTA MARIA DA FEIRA



## PLANO DE TREINOS HMC SPORTS

SEMANA	DOM.	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
04/02 > 10/02	EUROPARQUE RUNNING 15km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 40' CIM	10' MOBILIDADE 45' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 2x5' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
11/02 > 17/02	EUROPARQUE RUNNING 16km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 40' CIM	10' MOBILIDADE 45' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 2x5' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
18/02 > 24/02	EUROPARQUE RUNNING 16km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 40' CIM	10' MOBILIDADE 50' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 2x4' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
25/02 > 02/03	EUROPARQUE RUNNING 17km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 40' CIM	10' MOBILIDADE 40' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 3x3' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA | CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE



# EUROPARQUE

EUROPARQUE  
EXPERIENCE

santa maria da feira  
câmara municipal

feira  
cultura e desporto, e.m.

EUROPARQUE

hmc  
SPORTS  
Piscinas e Ginásios  
Municipais  
SANTA MARIA DA FEIRA



LAGO

WWW.SUPOLAGO.PT

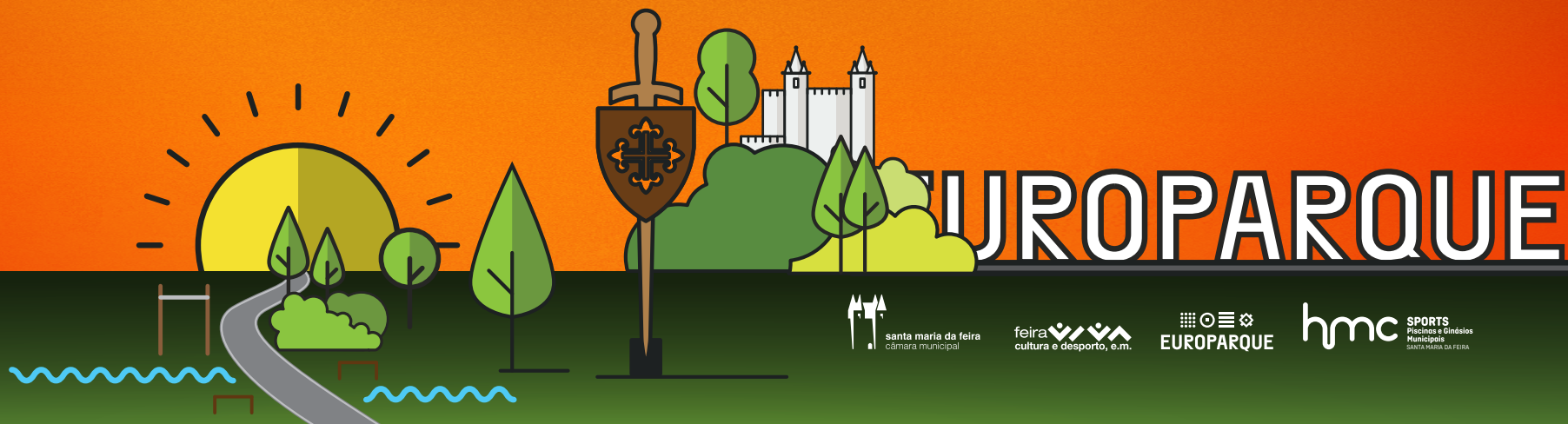
# 3ª MEIA [21km] MARATONA DA PRIMAVERA SANTA MARIA DA FEIRA



## PLANO DE TREINOS HMC SPORTS

SEMANA	DOM.	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
03/03 > 09/03	EUROPARQUE RUNNING 18km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 15' REFORÇO MUSCULAR 35' CIM	10' MOBILIDADE 40' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 4x2' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
10/03 > 16/03	EUROPARQUE RUNNING 16km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 50' CIM	10' MOBILIDADE 40' CBI [AULA HMC RUNNING]	DESCANSO	10' CBI + 3x2' RÁPIDOS COM 2' DE CBI ENTRE CADA SÉRIE + 10' DE CBI	DESCANSO
17/03 > 23/03	EUROPARQUE RUNNING 14km   6:00/km 5:30/km 5:00/km	DESCANSO	10' MOBILIDADE 40' CIM	30' CBI	10' MOBILIDADE 25' CBI	DESCANSO	3ª MEIA MARATONA DA PRIMAVERA

CIM - CORRIDA DE INTENSIDADE MODERADA | CBI - CORRIDA DE BAIXA INTENSIDADE



EUROPARQUE  
EXPERIENCE

santa maria da feira  
câmara municipal

feira  
cultura e desporto, e.m.

EUROPARQUE

hmc  
SPORTS  
Piscinas e Ginásios  
Municipais  
SANTA MARIA DA FEIRA