

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	DESCANSAR	2 x (5 min com baixo esforço, 5 min de marcha) + alongamentos	30 min de treino cruzado + alongamentos	2 (5 min de corrida leve, 5 min de marcha) + alongamentos	DESCANSAR	45 min a andar de bicicleta + alongamentos	3 x (5 min com baixo esforço, 5 min de marcha) + alongamentos	
	SEMANA 2	30 min de treino cruzado ou loga ou Pilates + alongamentos	3 x (5 min com baixo esforço, 3 min de marcha) + alongamentos	DESCANSAR ou 30 min de treino cruzado + alongamentos	2 x (5 min de caminhada, 10 min com baixo esforço) + alongamentos	DESCANSAR	60 min de marcha + alongamentos	3 x (7 min com baixo esforço, 3 min de marcha) + alongamentos	
	SEMANA 3	DESCANSAR	25 min de corrida de recuperação + alongamentos	40 min de treino cruzado + alongamentos	15 min de aquecimento, 3 x 2 min com esforço limite com 2 min de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	60 min a andar de bicicleta + alongamentos	25 min de corrida de recuperação + alongamentos	
	SEMANA 4	40 min de treino cruzado + alongamentos	DESCANSAR	25 min de corrida de recuperação em terreno acidentado + alongamentos	30 min de treino cruzado + alongamentos	DESCANSAR	Corrida de 5 km	30 min de corrida de recuperação + alongamentos	
	SEMANA 5	DESCANSAR	30 min de treino cruzado + alongamentos	15 min de aquecimento, 4 x 3 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	40 min de treino cruzado + alongamentos	25 mins de corrida em terreno acidentado - esforço máximo em subida + alongamentos	40 min de corrida longa - baixo esforço + alongue o passo	
	SEMANA 6	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 4 x 3 min com esforço limite com 90 s de corrida de recuperação em ritmo lento, 15 min de arrefecimento + alongamentos	40 min de treino cruzado + alongamentos	35 min de corrida de recuperação + alongamentos	DESCANSAR	DESCANSAR ou nadar	45 min de corrida longa - baixo esforço + alongamentos	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 7	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 2 x 6 min com esforço limite com 3 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	40 min de treino cruzado + alongamentos	DESCANSAR	30 min de corrida incluindo 6 x 60 s com esforço limite com 60 s de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + alongamentos	Corrida de 5 km	30 min de corrida longa - baixo esforço	
	SEMANA 8	DESCANSAR	30 min de treino cruzado + alongamentos	30 min de corrida incluindo 10 min intermédios com esforço limite + alongamentos	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 6 x 3 min com esforço limite com 90 s de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	60 min a andar de bicicleta + alongamentos	60 min de corrida longa - baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 9	DESCANSAR	60 min de treino cruzado + alongamentos	40 min de corrida incluindo 2 x 8 min com esforço limite com 4 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + alongamentos	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 5 x 4 min com esforço limite com 90 s de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	60 min de treino cruzado + alongamentos	60 min de corrida longa - baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 10	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 2 x 10 min com esforço limite com 3 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	30 min de corrida de recuperação + alongamentos	DESCANSAR	Corrida de 5 km	30 min de corrida longa - baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 11	DESCANSAR	60 min de treino cruzado + alongamentos	45 min de corrida incluindo 15 min intermédios com esforço limite + alongamentos	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 5 x 3 min com esforço limite com 90 s de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	40 min de corrida longa - baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 12	DESCANSAR	30 min de corrida incluindo 2 x 5 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + alongamentos	DESCANSAR	25 min de corrida de recuperação + alongamentos	DESCANSAR	10 min de corrida de recuperação + alongamentos	Corrida de 10 km	