

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>SEMANA 1</b>	Descansar	Corrida de recuperação de 25 min	4 x 5 min no limite com recuperação de 2 min	Treino cruzado de 30 min e corrida de recuperação de 30 min	Descansar	Corrida em subida de 45 min	Corrida longa de 60 min	
	<b>SEMANA 2</b>	Sessão de alongamentos de 30 min ou aula de ioga	4 x 6 min no limite com recuperação de 2 min	Treino cruzado de 40 min	Treino intervalado 5 x 2 min a um ritmo de 10 km com 1 min de recuperação	Descansar	Corrida em subida de 30 min em inclinações	Corrida longa de 70 min	
	<b>SEMANA 3</b>	Descansar	Corrida de recuperação de 30 min	Corrida no limite com esforço 2 x 15 min com recuperação de 5 min	Treino cruzado de 40 min	Descansar	Treino intervalado 6 x 3 min ao ritmo de 10 km com 1 min de recuperação	Corrida longa de 80 min	
	<b>SEMANA 4</b>	Descansar	Corrida limite 3 x 7 min no limite mais 3 min a um ritmo de 10 km com 3 min de recuperação	Treino cruzado de 40 min	Descansar	Corrida de recuperação de 30 min	Corrida de recuperação de 30 min	Corrida longa leve de 45 min	
	<b>SEMANA 5</b>	Descansar	Corrida limite 3 x 7 min no limite mais 3 min a um ritmo de 10 km com 3 min de recuperação	Treino cruzado de 3 x 20 min	60 min incluindo 2 x 10 min no limite com 5 min de recuperação	Descansar	Intervalos de 2 x 2 min e 2 x 5 min a um ritmo de 10 km com recuperação de 1 e 2 min	Corrida longa de 75 min	
	<b>SEMANA 6</b>	Descansar	Corrida de recuperação de 30 min	60 min incluindo 20 min no limite	Treino cruzado de 2 x 20 min	Descansar	Intervalos 6 x 3 min a um ritmo de 10 km com 2 min de recuperação	corrida longa de 80 min	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>SEMANA 7</b>	Descansar	Corrida limite 4 x 6 min no limite mais 3 min a um ritmo de 10 km com 2 min de recuperação	Treino cruzado de 40 min	Corrida de 45 min com limite de 15 min	Descansar	Treino intervalado 8 x 2 min ao ritmo de 10 km com 1 min de recuperação	Corrida longa de 80 min	
	<b>SEMANA 8</b>	Descansar	Treino cruzado de 3 x 20 min	Intervalos de 2 x 4 e 2 x 2 min a um ritmo de 5 km com 1 e 3 min de recuperação	Corrida de recuperação de 40 min	Descansar	2 x 2 milhas a um ritmo de 10 km com 10 min de recuperação	Corrida longa de 80 min	
	<b>SEMANA 9</b>	Descansar	Corrida de 45 min com 15 min no limite	Treino cruzado de 3 x 20 min	Treino intervalado 10 x 2 min ao ritmo de 10 km com 1 min corrida de recuperação em ritmo lento	Descansar	Corrida de recuperação de 25 min	Corrida longa de 90 min	
	<b>SEMANA 10</b>	Descansar	Corrida no limite com esforço 2 x 15 min com 2 min de recuperação	Treino cruzado de 3 x 20 min	Corrida de recuperação de 30 min	Descansar	2 x 2 milhas a um ritmo de 10 km com 10 min de recuperação	Corrida longa leve de 70 min	
	<b>SEMANA 11</b>	Descansar	Corrida limite 2 x 15 min no limite mais 3 min a um ritmo de 10 km com 2 min de recuperação	Corrida de recuperação de 30 min	Treino cruzado de 60 min	Descansar	Treino intervalado 6 x 2 min ao ritmo de 10 km com 1 min de recuperação	Corrida longa leve de 45 min	
	<b>SEMANA 12</b>	Descansar	10 x 60 segundos em ritmo de 10 km com 60 segundos de recuperação	Descansar	2 séries: 5 x 30 segundos em ritmo de 5 km com 30 segundos e 3 min de recuperação	Descansar	Corrida de recuperação de 20 min, com 5 acelerações de 30 segundos	<b>Dia da corrida de 10 km!</b>	