

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	DESCANSAR ou Pilates ou aeróbica + alongamentos	15 min de corrida/caminhada + alongamentos	DESCANSAR	4 x (2 min com baixo esforço + 60 segundos de caminhada + 2 min com baixo esforço) + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	5 min de caminhada, 5 min com baixo esforço, 5 min de caminhada, 5 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 2	DESCANSAR	20 min de corrida/caminhada + alongamentos	DESCANSAR	5 min com baixo esforço, 3 min de caminhada, 5 min com baixo esforço, 3 min de caminhada, 5 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	2 min de caminhada, 6 min com baixo esforço, 2 min de caminhada, 6 min com baixo esforço, 2 min de caminhada, 6 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 3	30 de treino cruzado ou aeróbica + alongamentos	15 min de corrida de recuperação + alongamentos	DESCANSAR	10 min com baixo esforço, 5 min de caminhada, 10 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	15 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 4	DESCANSAR	5 min com baixo esforço, 5 min de corrida com esforço constante, 5 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	3 min de caminhada, 15 min com baixo esforço, 3 min de caminhada, 15 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	20 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 5	30 de treino cruzado ou aeróbica + alongamentos	15 min de aquecimento, 3 x 3 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	3 min de caminhada, 18 min com baixo esforço, 3 min de caminhada, 18 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	30 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 6	30 de treino cruzado ou aeróbica + 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	5 min de caminhada, 25 min com baixo esforço, 5 min de caminhada + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	40 min com baixo esforço + alongamentos	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 7	DESCANSAR	20 min de corrida de recuperação + alongamentos	40 min de treino cruzado + alongamentos	20 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	20 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 8	Pilates ou aeróbica + alongamentos	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	5 min com baixo esforço, 5 min com esforço constante, 5 min com esforço limite, 5 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	40 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 9	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 3 x 5 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	40 min de treino cruzado + alongamentos	6 min com baixo esforço, 6 min em ritmo constante, 6 min com esforço limite, 6 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	50 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 10	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 3 x 6 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	8 min com baixo esforço, 8 min em ritmo constante, 8 min com esforço limite, 8 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	60 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 11	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 4 x 5 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	10 min com baixo esforço, 10 min com esforço constante, 10 min com baixo esforço + alongamentos	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou DESCANSE hoje	30 min com baixo esforço + alongamentos	
	SEMANA 12	DESCANSAR	15 min de aquecimento, 3 x 5 min com esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 15 min de arrefecimento + alongamentos	DESCANSAR	20 min de corrida de recuperação + alongamentos	DESCANSAR	10 min de corrida de recuperação + alongamentos	Corrida de 5 km	