

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	20 min de caminhada/corrída	6 min em ritmo leve, 6 min em ritmo constante, 6 min no limite	Treino cruzado de 30-45 min	5 min de corrida de aquecimento em ritmo leve, 2 x 5 min no limite com 3 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 5 min de corrida de arrefecimento leve em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	30 min de corrida longa em ritmo fácil	
	SEMANA 2	15 min de corrida de recuperação	8 min em ritmo leve, 8 min em ritmo constante, 8 min no limite	Treino cruzado de 30-45 min	5 min de corrida de aquecimento em ritmo leve, 2 x 6 min no limite com 3 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 5 min de corrida de arrefecimento leve em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	30-40 min de corrida longa em ritmo fácil	
	SEMANA 3	20 min de corrida de recuperação	10 min em ritmo leve, 10 min em ritmo constante, 10 min no limite	Treino cruzado de 30-45 min	5 min de corrida de aquecimento em ritmo leve, 3 x 5 min no limite com 3 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 5 min de corrida de arrefecimento leve em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	40 min de corrida longa em ritmo fácil	
	SEMANA 4	25 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 5 x 2 min no limite + 60 segundos de recuperação + 1 min em ritmo de 5 km + 90 segundos de caminhada/corrída em ritmo lento de recuperação, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	5 min de corrida de aquecimento em ritmo leve, 4 x 5 min no limite com 3 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 5 min de corrida de arrefecimento leve em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	50 min de corrida longa em ritmo fácil	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 5	30 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 6 x 2 min no limite + 60 segundos de recuperação + 1 min em ritmo de 5 km + 90 segundos de caminhada/corrida em ritmo lento de recuperação, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	5 min de corrida de aquecimento em ritmo leve, 3 x 7 min no limite com 3 min de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento, 5 min de corrida de arrefecimento leve em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	60 min de corrida longa em ritmo fácil
SEMANA 6	DESCANSAR	30 min de corrida de recuperação	Treino cruzado de 30-45 min	30 min de corrida de recuperação	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	30 min de corrida de recuperação em ritmo fácil
SEMANA 7	30 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 2 x 3 min no limite/2 min em ritmo de 10 km/1 min em ritmo de 5 km com 90 segundos de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	40 min de corrida incluindo 2 x 10 min no limite com 3 min de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	70 min de corrida longa em ritmo fácil
SEMANA 8	30 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 3 x 3 min no limite/2 min em ritmo de 10 km/1 min em ritmo de 5 km com 90 segundos de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	40 min de corrida incluindo 2 x 12 min no limite com 3 min de caminhada/corrida de recuperação em ritmo lento	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	80 min de corrida longa em ritmo fácil

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 9	30 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 4 x 5 min a ritmo de 5 km com 2 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	40 min de corrida incluindo 20 min intermédios no limite	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	70 min de corrida longa em ritmo fácil incluindo últimos 10 min no limite
SEMANA 10	20 min de corrida de recuperação	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 7 x 3 min a ritmo de 5 km com 90 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 10 min de corrida em ritmo lento	Treino cruzado de 30-45 min	40 min de corrida incluindo 25 min intermédios no limite	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	60 min de corrida longa em ritmo fácil incluindo últimos 15 min no limite
SEMANA 11	DESCANSAR	10 min de corrida em ritmo lento, 3 séries: 4 x 1 min em ritmo de 5 km com 1 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento e 2 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento entre séries	Treino cruzado de 30-45 min	40 min de corrida incluindo 30 min intermédios no limite	DESCANSAR	Troque a corrida de Domingo para hoje se preferir, ou descanse hoje	45 min de corrida longa em ritmo fácil
SEMANA 12	DESCANSAR	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 4 x 3 min em ritmo de 5 km com 2 min de caminhada/corrída de recuperação em ritmo lento, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento	DESCANSAR	30 min de corrida de recuperação	DESCANSAR		DIA DA CORRIDA DE 5 KM