

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Treino cruzado, 30 min OU aula de loga/Pilates	3 séries: 5 min de caminhada + 2 min de corrida em ritmo leve + alongamentos	Descansar	2 séries: 5 min de caminhada+ 3 min de corrida de recuperação leve + alongamentos	Descansar	Marcha, 60 min + alongamentos	Andar de bicicleta 35 min ou 35 min de treino cruzado	
	SEMANA 2	Descansar	3 séries: 5 min de caminhada + 2 min de corrida em ritmo leve + alongamentos	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	2 séries: 5 min de marcha+ 3 min de corrida leve + alongamentos	Descansar	Andar de bicicleta, 40 min	Descansar ou marcha, 60 min + alongamentos	
	SEMANA 3	Descansar	2 séries: 3 min de corrida de recuperação leve + 5 min de marcha + alongamentos	Treino cruzado de 40 min ou aeróbica + alongamentos	2 séries: 5 min de corrida de recuperação leve + 5 min de caminhada + alongamentos	Descansar	Andar de bicicleta 40 min ou 40 min de marcha	Descansar	
	SEMANA 4	Treino cruzado, 30 min OU aula de loga/Pilates	3 séries: 5 min de corrida de recuperação leve + 3 min de caminhada + alongamentos	Descansar OU fazer treino cruzado, 40 min + alongamentos	2 séries: 5 min de marcha+ 5 min de corrida de recuperação leve + alongamentos	Descansar	Marcha, 60 min + alongamentos	Andar de bicicleta, 40 min	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Descansar	Corrida de recuperação, 10 min + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	2 séries: 5 min de marcha+ 5 min de corrida de recuperação leve + alongamentos	Descansar	Andar de bicicleta, 60 min + alongamentos	Corrida leve, 15 min + alongamentos	
	SEMANA 6	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	Corrida leve, 15 min + alongamentos	Treino cruzado de 40 min ou aeróbica + alongamentos	Descansar	Descansar	5 min de marcha + corrida leve de 20 min + 5 min de marcha + alongamentos	
	SEMANA 7	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	Corrida leve, 20 min + alongamentos	Treino cruzado de 45 min ou aeróbica + alongamentos	Descansar	Pilates ou 15 de marcha + alongamento completo	5 min de marcha + corrida leve de 20 min + 5 min de marcha + alongamentos	
	SEMANA 8	Descansar	Treino cruzado, 45 min + alongamentos	5 min de marcha + corrida leve de 20 min + 5 min de marcha + alongamentos	Descansar	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Caminhada/corrida em terreno acidentado: 25 min + alongamentos	Descansar	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 9	Descansar	Corrida leve, 25 min + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Caminhada/corrida em terreno acidentado: 25 min + alongamentos	Descansar	Descansar OU Nadar	Corrida longa, ritmo fácil que permita conversar, 30 min + alongamentos
SEMANA 10	Descansar	Corrida leve, 20 min + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	5 min de marcha + corrida leve, 10 min + 5 min de marcha + alongamentos	Corrida de 5 km no parque	Descansar ou andar de bicicleta, 40 min + alongamentos
SEMANA 11	30 min de treino cruzado ou aula de aeróbica	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 3 x 2 min a 80% do esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento + alongamentos	Descansar	3 min de caminhada, 15 min de corrida em ritmo fácil, 3 min de caminhada, 15 min de corrida em ritmo fácil + alongamentos	Descansar	Descansar ou andar de bicicleta 40 min ou nadar+ alongamentos	30 min de corrida em ritmo fácil + alongamentos
SEMANA 12	30 min de treino cruzado ou aula de aeróbica	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 3 x 2 min a 80% do esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento + alongamentos	Descansar	3 min de caminhada, 15 min de corrida em ritmo fácil, 3 min de caminhada, 15 min de corrida em ritmo fácil + alongamentos	Descansar	Descansar ou andar de bicicleta 40 min ou nadar+ alongamentos	30 min de corrida em ritmo fácil + alongamentos

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	Descansar	Treino cruzado, 50 min + alongamentos	10 min de corrida de aquecimento em ritmo lento, 4 x 2 min a 80% do esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de corrida de arrefecimento em ritmo lento + alongamentos	Descansar	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	Corrida longa, ritmo fácil que permita conversar, 35 min + alongamentos	
	SEMANA 14	Descansar	10 min de aquecimento, 20 min de esforço constante, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Descansar	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	Descansar	Corrida de 5 km no parque ou corrida em ritmo constante, 30 min + alongamentos	Descansar	
	SEMANA 15	Descansar	Treino cruzado, 45 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 4 x 3 min no limite com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + 10 min de arrefecimento + alongamentos	Descansar ou nadar	Andar de bicicleta, 60 min + alongamentos	Corrida longa, ritmo fácil que permita conversar, 40 min + alongamentos	
	SEMANA 16	30 min de treino cruzado ou aula de aeróbica	30 min de corrida incluindo: 5 x 2 min no limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + alongamentos	Descansar	Corrida de recuperação leve, 25 min + alongamentos	Descansar	Andar de bicicleta, 60 min + alongamentos	Corrida longa, ritmo fácil que permita conversar, 45 min + alongamentos	