

| | | 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 | |