

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Treino cruzado de 40 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos	Descansar ou treino cruzado, 40 min	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos	Descansar	Pilates ou aeróbica ou nadar	Corrida longa, 45 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 2	Treino cruzado de 40 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 30 min + 15 min de exercícios com o peso corporal	Descansar ou treino cruzado, 40 min	Corrida em ritmo fácil, 40 min + alongamentos	Descansar ou loga	Pilates ou aeróbica ou nadar	Corrida longa, 60 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 3	Treino cruzado de 40 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 40 min	Treino cruzado de 40 min ou descansar	10 min de corrida leve, 5 x 2 min a 80% de esforço com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + 10 min de corrida leve	Descansar ou loga	Treino cruzado ou nadar, 40 min	Corrida longa, 75 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 4	Treino cruzado de 40 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 40 min	Treino cruzado de 40 min ou descansar	Limite: 10 min de corrida leve, 5 x 2 min em esforço limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + 10 min de corrida leve	Descansar ou loga	Treino cruzado ou nadar, 40 min	Corrida longa, 75 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Treino cruzado de 45 min ou Pilates	Corrida em ritmo constante, 40 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 6 x 2 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar	Pilates ou treino cruzado, 40 min	Corrida longa, 80 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 6	Treino cruzado, 40 min	Corrida em ritmo constante, 45 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 3 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	loga	Treino cruzado, 45 min + alongamentos, 15 min	Corrida longa, 90 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 7	Treino cruzado, 40 min	Corrida em ritmo constante em rota acidentada, 45 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	loga	Treino cruzado, 45 min + alongamentos, 15 min	Corrida longa, 90 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 8	Descansar ou Pilates	Limite: corrida leve, 10 min, 4 x 2 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, corrida leve, 10 min	Treino cruzado de 30 min ou descansar	Corrida em ritmo fácil, 25 min	Descansar ou loga	Corrida de 5 km	Corrida longa, 60 min em ritmo leve	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Treino cruzado, 45 min	Corrida em ritmo constante, 45 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	loga	Treino cruzado, 45 min + alongamentos, 15 min	Corrida longa, 90 min em ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 10	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 6 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Pilates ou loga	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos, 20 min	Descansar ou nadar	Limite: corrida leve, 10 min, 4 x 2 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, corrida leve, 10 min	Corrida longa, 60 min em ritmo leve	
	SEMANA 11	Treino cruzado, 30 min	Corrida em ritmo constante, 45 min e alongamentos	Descansar + massagem desportiva	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	Descansar	Pilates ou nadar	Corrida longa, 60 min	
	SEMANA 12	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos	Descansar + massagem desportiva	Corrida leve, 25 min	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 15 min	Corrida de 5 km OU 10 km	