

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Corrida de recuperação, 40 min e alongamentos completos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 45 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 40 min	Descansar	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 7 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 90 min. Corrida leve, se possível fora da estrada	
	SEMANA 2	Corrida de recuperação, 30 min mais treino cruzado, 30 min com foco nos exercícios com o peso corporal + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 45 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	Pilates ou 40 minutos de exercícios de preparação física	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 8 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 90 min. Corrida leve, se possível fora da estrada	
	SEMANA 3	Descansar ou corrida de recuperação, 30 min	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 8 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 45 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 40 min + 20 min de preparação física	Corrida de recuperação, 35 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 90 min. Corrida leve, se possível fora da estrada	
	SEMANA 4	Descansar	Corrida de recuperação, 45 min + alongamentos	Corrida em ritmo constante, 60 min + alongamentos	Corrida de recuperação, 40 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Descansar + massagem desportiva	Limite: 15 min de aquecimento, 20 min no limite, 15 min de arrefecimento + alongamentos	Corrida longa, 60 min. Corrida leve em estrada	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Treino cruzado, 30 min com foco em exercícios com o peso corporal + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos // Tarde - Limite/sessão de 10 km: aquecimento, 10 min + 10 min no limite + 5 x 2 min em esforço de 10 km com 90 segundos de recuperação entre cada esforço + 10 min no limite + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 45 min + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Sessão de ritmo alternado com ritmo fácil, 10 min + ritmo constante, 15 min + limite, 15 min + ritmo fácil, 10 min	Corrida de recuperação, 40 min + alongamento completo	Limite + sessão em subida: aquecimento, 10 min + limite, 10 min + Kenyan Hills, 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento + limite + 10 min Kenyan Hills + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 105 min. Corrida leve, se possível fora da estrada	
	SEMANA 6	Descansar ou corrida de recuperação, 30 min	Aquecimento, 10 min + 10 min no limite + 5 x 3 min em esforço de 10 km com 90 segundos de recuperação + 10 min no limite + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 60 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Sessão de corrida de ritmo alternado de 45 min: corrida de recuperação, 15 min + ritmo constante, 15 min + limite, 15 min	45 min de treino cruzado com foco na preparação física e tronco + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 45 min de corrida em terreno acidentado, faça um esforço até 90% em 4-5 subidas	Corrida longa, 120 min. De maneira leve e relaxada, poderá andar mais em estrada	
	SEMANA 7	Corrida de recuperação, 30 min ou treino cruzado, 30 min com foco nos exercícios com o peso corporal + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 3 x 10 min no limite com 2 minutos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida em ritmo constante, 60 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Sessão de 10 km: aquecimento, 15 min + 6 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	45 min de treino cruzado com foco na preparação física e tronco + alongamentos	45 min de corrida em ritmo constante em terreno acidentado, mas faça um esforço até 90% em 4-5 subidas	Corrida longa, 120 min a ritmo leve mas com os últimos 30 min a esforço de ritmo de meia maratona	
	SEMANA 8	Descansar e alongamento completo	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 50 min de corrida: 15 min em ritmo leve + 20 min no limite + 15 min em ritmo leve	Corrida de recuperação, 45 min	Sessão de 10 km: aquecimento, 15 min + 5 x 2 minutos em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Descansar e alongamento completo	Corrida de recuperação, 30 min + alongamento completo	Correr 10 km =OU= aquecimento, 15 min + 3 x 2 milhas a ritmo de 10 km com 3 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min com foco nos exercícios com o peso corporal + alongamentos	Corrida de recuperação, 45 min + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 45 mins em terreno acidentado com os 25 min intermédios no limite	Descansar e alongamento completo	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + 6 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 45 min + alongamentos	Corrida longa, 120 min a ritmo leve mas com os últimos 40 min a ritmo de meia maratona	
	SEMANA 10	Descansar	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + limite, 15 min + 4 x 1 km a ritmo de 10 km + 15 min no limite com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min (foco no tronco e na parte superior do corpo)	45 min de corrida em ritmo constante em terreno acidentado, mas faça um esforço até 90% nas subidas	Corrida de recuperação, 40 min + alongamentos, 20 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min +10 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 3 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 10 min no limite	Corrida longa, 100 min de corrida leve	
	SEMANA 11	Descansar	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + limite, 15 min + 4 x 1 km a ritmo de 10 km + 15 min no limite com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min (foco no tronco e na parte superior do corpo)	Corrida em ritmo constante de 45 min + alongamentos	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min +10 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 3 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 10 min no limite + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 40 min + alongamento completo	Corrida longa, 120 min a ritmo leve mas com os últimos 40 min a ritmo de meia maratona	
	SEMANA 12	Descansar	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + limite, 15 min + 4 x 1 km a ritmo de 10 km + 15 min no limite com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min (foco no tronco e na parte superior do corpo)	45 min de corrida em ritmo constante em terreno acidentado, mas faça um esforço até 90% nas subidas	Corrida de recuperação, 40 min + alongamentos, 20 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min +10 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 3 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + 10 min no limite	Corrida longa, 105 min. Corrida leve, se possível fora da estrada	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 13	Descansar ou corrida de recuperação, 40 min, dependendo da condição em que as suas pernas se encontram	Manhã - 40 min de corrida leve // Tarde - Aquecimento, 15 min + 3 x (5 x 400 m a ritmo de 10 km com 30 segundos de recuperação entre esforços) e 90 segundos de recuperação entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 45 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 30 min	Descansar	CORRIDA DE 10 KM =OU= Corrida de 10 km em contrarrelógio a esforço de corrida	Corrida longa, 75 min em ritmo fácil que permita conversar
SEMANA 14	Corrida de recuperação de 30 min e alongamento completo	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + 2 x (3 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de recuperação entre esforços) e 3 minutos de recuperação entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 40 min e alongamento completo	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - 45 min de corrida: ritmo leve, 15 min + ritmo constante, 15 min + ritmo leve, 15 min	Descansar ou Pilates	Corrida de 60 min incluindo: 3 x 12 min no limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços	Corrida longa, 90 min. Ritmo fácil que permita conversar
SEMANA 15	Descansar	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Corrida em ritmo constante, 40 min	Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 60 min incluindo 6 x 6 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços	Corrida de recuperação, 45 min	Aquecimento, 15 min + 6 x 3 min a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 30 min ou DESCANSAR	Corrida longa, 70 min: (ritmo leve, 40 min em ritmo fácil + 30 min em ritmo de meia maratona)
SEMANA 16	Descansar	Manhã - Corrida de recuperação, 40 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 4 x 5 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos + massagem desportiva	30 min em ritmo fácil incluindo 6 x 20 segundos de passos grandes	Descansar	Corrida de recuperação, 20 min + alongamentos	DIA DA CORRIDA: BOA SORTE!