

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>SEMANA 1</b>	Treino cruzado, 30 min ou Pilates	Marcha, 30 min ou corrida leve	Descansar ou treino cruzado, 40 min	Marcha, 30 min ou corrida leve	Descansar	Pilates	Corrida/caminhada longa: 10 min de marcha, 20 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 2</b>	Treino cruzado, 40 min ou Pilates	30 min de marcha ou corrida leve + 15 min de exercícios com o peso corporal	Descansar ou treino cruzado, 40 min	Marcha, 10 min, 20 min de corrida leve, 10 min marcha	Descansar ou loga	Pilates ou aeróbica ou natação	Corrida/caminhada longa: 15 min de marcha, 30 min de corrida leve, 15 min de marcha	
	<b>SEMANA 3</b>	Treino cruzado, 40 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 35 min	Treino cruzado, 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/caminhada longa: 10 min de marcha, 30 min de corrida leve, 5 min de marcha, 30 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 4</b>	Pilates ou descansar	Corrida em ritmo fácil, 35 min	Treino cruzado, 30 min ou descansar	Corrida em ritmo constante, 40 min	Descansar ou loga	Treino cruzado ou natação, 30 min	Corrida longa, 60 min em ritmo leve	

		<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>	
	<b>SEMANA 5</b>	Treino cruzado, 45 min ou Pilates	Corrida em ritmo fácil, 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/caminhada longa: 10 min de marcha, 40 min de corrida leve, 5 min de marcha, 40 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 6</b>	Descansar ou nadar	Corrida em ritmo fácil, 45 min	Descansar + massagem desportiva	Corrida em ritmo constante, 45 min	Descansar	Treino cruzado, 45 min	Corrida/caminhada longa: 15 min de marcha, 75 min de corrida leve, 15 min de marcha	
	<b>SEMANA 7</b>	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/caminhada longa: 10 min de marcha, 50 min de corrida leve, 5 min de marcha, 50 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 8</b>	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, 30 min ou descansar	Corrida em ritmo fácil, 25 min	Descansar ou loga	CORRIDA DE 5 KM OU 10 KM	Corrida longa, 60 min em ritmo leve	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>SEMANA 9</b>	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/caminhada longa: 15 min de marcha, 90 min de corrida leve, 15 min de marcha	
	<b>SEMANA 10</b>	Treino cruzado, 45 min	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 4 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	loga	Treino cruzado, 45 min + alongamentos, 20 min	Corrida/caminhada longa: 10 min de marcha, 60 min de corrida leve, 10 min de marcha, 60 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 11</b>	Pilates	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	loga ou massagem desportiva	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar ou nadar	Treino cruzado, 45 min + alongamentos, 20 min	Corrida/caminhada longa: 10 min de marcha, 60 min de corrida leve, 10 min de marcha, 60 min de corrida leve, 10 min de marcha	
	<b>SEMANA 12</b>	Descansar ou loga	Corrida em ritmo constante num percurso acidentado, 40 min	Corrida em ritmo fácil, 30 min + treino cruzado, 30 min	Corrida em ritmo fácil, 40 min + alongamentos, 20 min	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 30 min ou Pilates	Corrida em ritmo constante, 60 min	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	<b>SEMANA 13</b>	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 7 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	Corrida em ritmo fácil, 20 min e alongamentos	Corrida de 10 km	
	<b>SEMANA 14</b>	Descansar	Corrida em ritmo constante, 45 min	Pilates ou loga	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 7 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar	Pilates	Corrida longa, 105 min	
	<b>SEMANA 15</b>	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	
	<b>SEMANA 16</b>	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos	Descansar + massagem desportiva	Corrida leve, 25 min	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 15 min	DIA DA CORRIDA: BOA SORTE!	