

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Descansar	Corrida com baixo esforço, 35 min	Corrida com esforço constante, 40 min	Descansar	Treino cruzado, 40 min	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	Corrida longa, 60 min Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 2	Descansar + Pilates	Corrida com baixo esforço, 40 min	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 3 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 40 min + preparação física, 20 min	Descansar	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 4 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 70 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 3	Descansar	Corrida com baixo esforço, 30 min + treino cruzado, 30 min	Limite: 4 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços	Corrida com baixo esforço, 45 min + preparação física, 15 min	Descansar	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 6 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 80 min em ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 4	Descansar	Corrida com baixo esforço, 40 min + preparação física, 20 min	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 75 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + massagem desportiva	Descansar	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	Corrida longa, 45 min Ritmo fácil que permita conversar	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Treino cruzado, 30 min	Corrida com baixo esforço, 30 min	Limite: aquecimento, 10 min + 6 x 4 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + treino cruzado, 30 min	DESCANSAR	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. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 6	Treino cruzado, 30 min	Corrida com baixo esforço, 30 min	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 40 min + treino cruzado, 30 min	DESCANSAR	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. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 7	Pilates	Corrida com baixo esforço, 35 min	Corrida de 45 min: 15 min em ritmo leve + 15 min no limite + 15 min em ritmo leve	Corrida com baixo esforço, 40 min + Pilates ou treino cruzado, 30 min	DESCANSAR	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 90 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 8	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	10 min em ritmo leve, 10 min no limite, 10 min em ritmo leve	Descansar	20 min de corrida leve e alongamentos	Corrida de 10 km	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Descansar OU 30 min de treino cruzado (foco no tronco e parte superior do corpo)	Corrida com baixo esforço, 40 min + exercícios com o peso corporal, 20 min	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 8 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	30 min de corrida leve + 30 min de treino cruzado	Descansar + massagem desportiva	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min, mas faça um esforço até 90% em 4-5 subidas	Corrida longa, 90 min com os últimos 20 min a esforço de meia maratona	
	SEMANA 10	Pilates	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min em terreno acidentado com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 105 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 11	Descansar	Corrida com baixo esforço, 40 min	Corrida de 40 min com os 25 min intermédios em esforço limite	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 2 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min	Corrida longa, 120 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 12	Descansar ou Pilates	Corrida com baixo esforço, 30 min + exercícios com o peso corporal, 20 min	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	Descansar	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	Corrida longa, 60 min Ritmo fácil que permita conversar	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	Descansar ou Pilates	45 min de corrida: (15 min em ritmo leve + 15 min no limite + 15 min em ritmo leve)	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 3 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar	20 min de corrida leve e alongamentos	Corrida de 10 km	
	SEMANA 14	Descansar	Corrida em ritmo fácil, 40 min + alongamentos, 20 min	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + treino cruzado, 30 min	Descansar	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min (faça um esforço até 90% em 3-4 subidas)	Corrida longa, 80 min com os últimos 40 min em esforço de meia maratona	
	SEMANA 15	Pilates	Corrida com baixo esforço, 30 min + treino cruzado, 30 min com foco nos exercícios com o peso corporal,	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida leve, 30 min	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 3 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Descansar	Corrida longa, 60 min: 30 min em ritmo leve e, em seguida, 30 min em esforço de meia maratona	
	SEMANA 16	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + limite, 10 min + arrefecimento, 10 min	Descansar	Corrida leve, 30 min	Descansar	Corrida leve, 20 min + alongamentos	DIA DA CORRIDA: BOA SORTE!	