

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Descansar/Pilates ou aeróbica	Corrida com baixo esforço, 35 min	Corrida com esforço constante, 45 min	Descansar	Treino cruzado, 40 min de foco na preparação física em termos gerais	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	Corrida longa, 60 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 2	Descansar/Pilates ou aeróbica	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/Pilates ou aeróbica	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, 60 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 ou Pilates	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado de 45 min com foco no tronco e parte superior do corpo + alongamentos	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	Descansar	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 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 7	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	Corrida de 10 km ou trail run de 10 km em esforço de corrida	Corrida leve de 50 min + alongamento completo	
	SEMANA 8	Descansar OU 30 min de treino cruzado (foco na parte superior do corpo e tronco)	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	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	10 km: aquecimento, 15 min + 5 x 2 min em esforço de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Descansar	Corrida longa, 90 min + alongamento completo	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Pilates ou alongamento completo	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	10 km: aquecimento, 15 min + 5 x 3 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida longa, 60 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 10	Descansar ou Pilates	10 km: aquecimento, 15 min + 5 x 3 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida com baixo esforço, 30 min + alongamentos	Limite: aquecimento, 10 min + 4 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 5 km ou 10 km	
	SEMANA 11	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, 80 min: 40 min em ritmo leve e, em seguida, 40 min em esforço de ritmo constante + alongamentos	
	SEMANA 12	Pilates ou alongamento completo	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	10 km: aquecimento, 15 min + 5 x 3 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida longa, 60 min. Ritmo fácil que permita conversar	