

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Descansar	Corrida de recuperação leve, 25 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 4 x 5 min em esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento + alongamentos	30 min de treino cruzado + 30 min de corrida de recuperação leve + alongamentos	Descansar	Corrida em terreno acidentado: 45 min + alongamentos	Corrida longa de 60 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 2	Aula de Ioga/Pilates	10 min de aquecimento, 4 x 6 min em esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 5 x 2 min em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Descansar	Corrida em terreno acidentado: 30 min de esforço progressivo em subida + alongamentos	Corrida longa de 70 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 3	Descansar	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 3 x 8 min em esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 6 x 3 min em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Corrida longa de 80 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 4	Descansar	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 3 x 7 min no limite + 3 min em esforço de 10 km com 3 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Descansar	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	Corrida longa de 45 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Descansar	10 min de aquecimento, 3 x 7 min em esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Treino cruzado, 60 min + alongamentos	50 min de corrida constante + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 2 séries: 2 x 5 min com esforço de 10 km com 1 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços/2 min de recuperação entre séries, 10 min de arrefecimento	Corrida longa de 75 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 6	Descansar	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	45 min de corrida incluindo: 15 min intermédios com esforço limite + alongamentos	Treino cruzado, 60 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 6 x 3 min em esforço de 10 km com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Corrida longa de 80 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 7	Descansar	10 min de aquecimento, 4 x 6 min no limite + 2 min em esforço de 10 km com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	45 min de corrida incluindo: 15 min intermédios com esforço limite + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 8 x 2 min em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Corrida longa de 60 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 8	Descansar	Treino cruzado 3 x 20 min	10 min de aquecimento, 2 séries: 4 x 2 min com esforço de 10 km com 1 min de recuperação entre esforços/3 min de recuperação entre séries, 10 min de arrefecimento	Corrida de recuperação leve, 40 min + alongamentos	Descansar	15 min de aquecimento, 3 milhas com esforço de 10 km, 15 min de arrefecimento + alongamentos	Corrida longa de 80 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Descansar	45 min de corrida incluindo: 15 min intermédios com esforço limite + alongamentos	Treino cruzado, 60 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 10 x 2 min em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Descansar	Corrida de recuperação leve, 25 min + alongamentos	Corrida longa de 90 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 10	Descansar	10 min de aquecimento, 2 x 15 min em esforço limite com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Treino cruzado, 60 min + alongamentos	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 3 x 7 min no limite + 3 min em esforço de 10 km com 3 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Corrida longa de 70 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 11	Descansar	10 min de aquecimento, 4 x 6 min no limite + 3 min em esforço de 10 km com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	Treino cruzado, 60 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 6 x 2 min em esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços, 10 min de arrefecimento + alongamentos	Corrida longa de 45 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	
	SEMANA 12	Corrida de recuperação leve, 30 min + alongamentos	10 min de aquecimento, 4 x 5 min no limite com 60 segundos de recuperação entre esforços, 10 min de arrefecimento	Descansar	Corrida de recuperação leve, 40 min + alongamentos	Descansar	10 min de aquecimento, 2 x 2 min em esforço de 10 km com 10 min de recuperação entre esforços, 10 min de arrefecimento	Corrida longa de 80 min, ritmo fácil que permita conversar + alongamentos	