

| | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO | |
|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| | SEMANA 1 | Corrida leve, 30 min + exercícios com o peso corporal, 20 min | Manhã - Corrida leve, 30 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min | Treino cruzado, 60 min, mas concentre-se no tronco e na parte superior do corpo | Manhã - Corrida leve, 30 min // Tarde - Corrida leve, 15 min + limite, 15 min + corrida leve, 15 min + alongamento completo | DESCANSAR ou se sentir em condições, loga ou nadar | Manhã - Corrida leve, 30 min // Tarde - Corrida leve, 10 min + corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min - esforço até 90% nas subidas + 10 min em ritmo leve | Corrida longa, 90 min. Fácil, se possível fora da estrada | |
| | SEMANA 2 | Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 30 min | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 6 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento | 45 min de treino cruzado. Foco no tronco e na parte superior do corpo | 60 min de corrida: 10 min em ritmo fácil, 20 min em ritmo constante, 20 min no limite, 10 min em ritmo leve | DESCANSAR ou loga | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 2 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min | Corrida longa, 90 min em ritmo leve fora da estrada | |
| | SEMANA 3 | Corrida de recuperação, 40 min + Pilates ou alongamento completo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min | Corrida leve, 30 min + treino cruzado, 30 min | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 60 min para incluir corrida em ritmo leve, 20 min + corrida em ritmo constante, 20 min + limite, 20 min | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 4 x 8 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min | Corrida longa, 105 min. Ritmo fácil que permita conversar | |
| | SEMANA 4 | Corrida de recuperação, 40 min + aula de loga/Pilates | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Sessão no limite: aquecimento, 10 min + 3 x 12 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries | Corrida leve, 45 min ou treino cruzado | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 60 min para incluir corrida em ritmo leve, 20 min + corrida em ritmo constante, 20 min + limite, 20 min | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min | Corrida longa, 105 min. Ritmo fácil que permita conversar | |

| | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO | |
|--|-----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| | SEMANA 5 | Corrida de recuperação, 30-45 min + aula de loga/Pilates | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Sessão no limite: aquecimento, 10 min + 3 x 15 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries | Treino cruzado, 60 min | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 10 min no limite + 5 x 3 min em ritmo de 10 km + 10 min no limite - tudo com 90 s de recuperação | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 90 segundos de recuperação | Corrida longa, 120 min. Ritmo fácil que permita conversar | |
| | SEMANA 6 | Corrida de recuperação, 30 min + loga ou alongamento completo | 10 min corrida em ritmo leve + 20 min no limite + 10 min em ritmo leve | Treino cruzado, 60 min | 15 min de aquecimento + 2 x 5 x 400 m com 30 segundos entre esforços e 60 segundos entre séries | DESCANSAR ou nadar | Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min ou corrida local de 10 km | Corrida longa, 90 min em ritmo leve fora da estrada | |
| | SEMANA 7 | Corrida de recuperação, 30 min + Pilates | Manhã - 30 min de corrida de recuperação // Tarde - Limite: 10 min em ritmo leve, 30 min no limite + 10 min em ritmo leve | Treino cruzado, 45 min. Foco no tronco e na parte superior do corpo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 15 min + 2x (3 x 1 km em esforço de 10 km) com 90 segundos entre esforços e 3 min entre séries | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 6 km em ritmo de meia maratona + arrefecimento, 10 min | Corrida longa, 135 min. Ritmo fácil que permita conversar | |
| | SEMANA 8 | Corrida de recuperação, 40 min + alongamento completo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida leve, 15 min + limite, 25 min + corrida leve, 15 min | Corrida de recuperação, 30 min + treino cruzado, 30 min | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 10 min no limite + 5 x 1 km em ritmo de 10 km + 10 min no limite - recuperações de 90 segundos | DESCANSAR ou nadar | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 8 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries | Corrida longa, 135 min com os últimos 30 min em ritmo de maratona | |

| | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO | |
|--|------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| | SEMANA 9 | Corrida de recuperação, 40 min + alongamento completo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 45 min | Limite: aquecimento, 10 min + 10 min no limite + 5 x 1 km em ritmo de 10 km + 10 min no limite - 90 segundos de recuperação depois de cada esforço | Treino cruzado, 30 min | DESCANSAR | Manhã - 30 min de corrida em ritmo leve + alongamentos // Tarde - Aquecimento, 10 min seguidos por 10 min no limite, 10 min de Kenyan Hills x 3 com 3 min de recuperação | Corrida longa, 150 min em ritmo leve com os últimos 40 min em ritmo de maratona | |
| | SEMANA 10 | Descansar ou nadar em ritmo leve + alongamentos | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 5 x 1 km em ritmo de 10 km, 75 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + arrefecimento, 10 min | Corrida de recuperação, 40 min + alongamentos, 20 min | Manhã - 30 min de corrida em ritmo fácil // Tarde - 10 min de corrida leve, 10 min no limite, 10 min de corrida leve | DESCANSAR | 20 min de corrida fácil em ritmo lento + alongamentos | CORRA UMA MEIA MARATONA ou faça um contrarrelógio de meia maratona | |
| | SEMANA 11 | Corrida de recuperação, 30 min + Pilates ou alongamento completo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 40 min | 15 min no limite + 5 x 1 km em ritmo de 10 km + 15 min no limite + 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento depois dos esforços | Treino cruzado, 45 min + alongamentos | DESCANSAR | Corrida de recuperação, 40 min + alongamentos | Corrida longa, 90 min incluindo últimos 30 min no ritmo limite | |
| | SEMANA 12 | Corrida de recuperação, 30 min + alongamento completo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 15 min de corrida leve, 15 min no limite, 15 min de corrida leve | 50 min de corrida em ritmo fácil, se possível fora da estrada + alongamentos | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 45 min de corrida (10 min em ritmo fácil, 25 min no limite, 10 min em ritmo leve) | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Aquecimento, 10 min + 6 x 5 min a esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento depois de cada esforço | Corrida longa, 150 min. Ritmo fácil que permita conversar | |

| | | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | SÁBADO | DOMINGO | |
|--|------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| | SEMANA 13 | Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida em ritmo fácil, 45 min | Aquecimento, 15 min + 6 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento + arrefecimento, 15 min | Corrida de recuperação, 45 min + 15 min de exercícios de pernas e 15 min de exercícios com o peso corporal | DESCANSAR | Corrida de recuperação, 30 min | Corrida longa, 180 min incluindo últimos 60 min a ritmo de maratona | |
| | SEMANA 14 | Corrida de recuperação, 40 min + Pilates | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 10 min no limite + 6 x 1 km a ritmo de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min | Treino cruzado, 45 min com foco no tronco e na parte superior do corpo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - 40 min: 10 min em ritmo fácil, 20 min no limite, 10 min em ritmo leve + alongamento completo | DESCANSAR | Corrida de recuperação, 30 min | 120 min incluindo últimos 60 min em ritmo de maratona | |
| | SEMANA 15 | DESCANSAR | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Corrida de recuperação, 30 min | Treino cruzado, 45 min com foco no tronco e na parte superior do corpo | Manhã - Corrida de recuperação, 30 min // Tarde - Limite: 60 min. (15 min de aquecimento, 30 min no limite + 15 min de arrefecimento) | DESCANSAR ou nadar | Aquecimento, 15 min + 5 x 3 km em ritmo de 10 km com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento + arrefecimento, 15 min | Corrida longa, 60 min. Ritmo fácil que permita conversar | |
| | SEMANA 16 | DESCANSAR ou loga leve | Limite: 40 min incluindo 4 x 5 min com 60 segundos de recuperação entre séries | DESCANSAR | Corrida de recuperação, 30 min | DESCANSAR | 20 min de corrida em ritmo fácil incluindo 5 x 20 segundos de passos grandes | Maratona | |