

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	DESCANSAR	Corrida em ritmo fácil, 30 min + alongamentos	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Corrida em ritmo constante, 30 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 90 min (10 min de caminhada + 20 min de corrida leve, repetir 3 vezes)	
	SEMANA 2	Aula de Pilates ou Treino cruzado, 30 min	Corrida em ritmo fácil, 30 min	Treino cruzado, 40 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 3 min de esforço com 20 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 105 min (caminhada, 10 min + corrida leve, 25 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 3	Aula de Pilates ou Treino cruzado, 30 min	Corrida em ritmo fácil, 30 min	Treino cruzado, 30 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 3 x 4 min de esforço com 20 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 105 min (caminhada, 10 min + corrida leve, 25 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 4	DESCANSAR ou loga	Treino cruzado, 2 x 20 min + alongamentos (bicicleta/remo/step)	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min de esforço com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Treino cruzado leve, 30 min	Corrida/caminhada longa: 105 min (caminhada de 5 min + corrida leve, 30 min; repetir 3 vezes)	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	DESCANSAR	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado: 40 min.	Treino cruzado, 30 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min de esforço com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 30 min	Corrida/caminhada longa: 120 min (caminhada de 5 min, corrida de 35 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 6	DESCANSAR	Corrida em ritmo constante, 40 min + alongamentos, 20 min	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 90 min (caminhada de 5 min + corrida leve, 25 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 7	loga	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre cada série + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 35 min	DESCANSAR	Treino cruzado, 45 min	Corrida/caminhada longa: 135 min (caminhada, 5 min + corrida leve, 40 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 8	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 25 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre cada série + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 40 min	Treino cruzado, 20 min + exercícios com o peso corporal, 20 min	Corrida/caminhada longa: 160 min (caminhada, 5 min + corrida leve, 35 min; repetir 4 vezes)	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	loga + alongamento completo	Corrida de recuperação, 30 min	Treino cruzado, 20 min + alongamentos + exercícios com o peso corporal, 20 min	45 min em terreno acidentado, incluindo 4 x 5 min a 80% do esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento	DESCANSAR	Nadar + treino cruzado, 30 min	Corrida longa, 80 min em ritmo leve. Faça uma caminhada breve, se necessário.	
	SEMANA 10	Aula de loga ou de Pilates	Treino cruzado, 3 x 20 min (peso corporal, 20 min + tronco, 20 min + exercícios de pernas, 20 min) + alongamentos	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min de esforço com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min	DESCANSAR	CORRIDA DE MEIA MARATONA ou corra uma distância de meia maratona em ritmo de maratona	
	SEMANA 11	DESCANSAR ou loga	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min de esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	DESCANSAR	Corrida/caminhada longa: 180 min (caminhada, 5 min + corrida leve, 55 min; repetir 3 vezes)	
	SEMANA 12	Aula de loga ou de Pilates	60 min: 20 min de remo, 20 min de step, 20 min de treino cruzado	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 3 x 8 min de esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 20 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 200 min (caminhada, 5 min + corrida leve, 45 min; repetir 4 vezes)	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	Aula de Pilates	Treino cruzado, 3 x 20 min de esforço constante + alongamentos	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	DESCANSAR	Corrida leve, 40 min + exercícios com o peso corporal, 20 min	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	Corrida/caminhada longa: 180 min (25 min em ritmo de maratona, 5 min de caminhada x 5)	
	SEMANA 14	loga ou alongamentos	Treino cruzado, 20 min + exercícios com o peso corporal, 20 min + remo, 20 min	DESCANSAR	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida longa, 120 min (25 min a ritmo de maratona, 5 min de caminhada x 4)	
	SEMANA 15	DESCANSAR - Aula de loga ou Pilates	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 3 x 5 min de esforço com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 30 min + alongamentos	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida longa, 60 min com últimos 30 min em ritmo da maratona alvo	
	SEMANA 16	DESCANSAR - Aula de loga ou Pilates	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 2 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre séries + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida em ritmo fácil, 25 min	DESCANSAR	Corrida em ritmo fácil, 15 min com últimos 5 min em ritmo de maratona	Maratona	