

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Treino cruzado, 40 min + alongamentos	Corrida leve, 40 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 4 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 45 min	DESCANSAR	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min	Corrida longa, 75 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 2	Aula de loga ou Pilates	Corrida de recuperação, 45 min + alongamentos	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 30 min + corrida de recuperação, 30 min	DESCANSAR	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 4 x 5 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 3	Aula de loga ou Pilates	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 45 min + 15 min alongamentos	Corrida de recuperação, 45 min	DESCANSAR	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 2 x 10 min 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 4	Aula de loga ou Pilates	Limite: 60 min para incluir 3 x 8 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min	Corrida em ritmo constante em terreno acidentado, 45 min + alongamentos, 15 min	DESCANSAR	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min em circuito acidentado com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 135 min. Ritmo fácil que permita conversar	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	DESCANSAR	Limite: aquecimento, 10 min + 5 x 6 min com 90 segundos de recuperação entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min + exercícios de pernas, 15 min	60 min de treino cruzado (20 min de exercícios para tronco + exercícios com o peso corporal, 20 min + 20 min de exercícios de pernas)	DESCANSAR	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 5 x 5 min num percurso acidentado com 60 segundos de recuperação entre esforços	Corrida longa, 90 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 6	DESCANSAR	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 2 min de recuperação entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min + exercícios de pernas, 15 min	Aquecimento, 15 min + 5 x 3 min em esforço de 10 km com 90 segundos de recuperação entre esforços + arrefecimento, 15 min	DESCANSAR	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min em circuito acidentado com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida longa, 150 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 7	DESCANSAR ou Pilates	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min + exercícios de pernas, 15 min + tronco, 15 min	Aquecimento, 15 min + 6 x 1 km em esforço de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida leve, 40 min + alongamentos, 20 min	Kenyan Hills: aquecimento, 10 min + 4 x 6 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	DESCANSAR	Corrida longa, 150 min. Ritmo fácil que permita conversar	
	SEMANA 8	Corrida de recuperação, 30 min + exercícios com o peso corporal, 15 min + exercícios de pernas, 15 min	Limite: aquecimento, 10 min + 3 x 10 min com 90 segundos de recuperação entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 45 min	Corrida de recuperação, 30 min	Aquecimento, 15 min + 6 x 1 km em esforço de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	DESCANSAR	Corrida longa, 165 min. Ritmo fácil que permita conversar	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Alongamento completo ou aula de loga	Corrida de recuperação, 45 min	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 4 x 8 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 40 min + exercícios com o peso corporal, 30 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 40 min	Corrida longa, 90 min com últimos 30 min em ritmo de meia maratona	
	SEMANA 10	Alongamento completo ou aula de loga	Aquecimento, 15 min + 5 x 3 min em esforço de 10 km com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	30 min de corrida de recuperação + alongamentos	Corrida em ritmo fácil, 10 min + limite, 10 min + corrida em ritmo fácil, 10 min + alongamentos	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 20 min	CORRIDA DE MEIA MARATONA	
	SEMANA 11	Alongamento completo ou aula de loga	Exercícios de pernas, 15 min + exercícios com o peso corporal, 15 min + tronco, 15 min	Corrida no limite: aquecimento, 8 min + 3 x 10 min com 2 min de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Corrida de recuperação, 45 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min + alongamento completo	Corrida longa, 180 min em ritmo fácil que permita conversar. Últimos 30 min em ritmo de maratona	
	SEMANA 12	Alongamento completo ou aula de loga	Corrida de recuperação, 45 min	Corrida no limite: 75 min em ritmo leve incluindo 4 x 8 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços	Descansar ou treino cruzado, 45 min	Aquecimento, 15 min + 5 x 2 min a esforço de 10 km com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 15 min	Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos, 20 min	Corrida longa, 180 min incluindo últimos 45 min em ritmo de maratona	

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 13	DESCANSAR	Aquecimento, 15 min + 2 x 3 x 1 km em esforço de 10 km com 90 segundos entre esforços + 3 min entre séries + arrefecimento, 15 min	Treino cruzado, 45 min + alongamentos	Corrida leve, 70 min com 20 min intermédios em esforço limite	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min	Corrida longa, 150 min incluindo últimos 60 min em ritmo de maratona	
	SEMANA 14	Alongamento completo ou Pilates	Corrida de recuperação, 45 min - leve	Limite: aquecimento, 10 min + 4 x 8 min com 90 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 45 min	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 40 min + alongamentos	Corrida longa, 120 min incluindo últimos 60 min em ritmo de maratona	
	SEMANA 15	DESCANSAR	Corrida no limite: aquecimento, 10 min + 6 x 5 min com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + arrefecimento, 10 min	Treino cruzado, 45 min	75 min com 25 min intermédios no limite	DESCANSAR ou nadar	Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos	Corrida longa, 70 min: corrida leve, 10 min + ritmo de maratona, 50 min + corrida leve, 10 min	
	SEMANA 16	DESCANSAR	Limite: 10 min em ritmo leve, 2 x 5 min no limite com 60 segundos de corrida de recuperação em ritmo lento entre esforços + 10 min em ritmo lento	DESCANSAR	Corrida de recuperação, 30 min + alongamentos	DESCANSAR	Corrida leve, 15 - 20 min	A sua maratona: Boa sorte!	