

Preparação para a maratona (ultimas 12 semanas)
Objectivo 3h (4 treinos por semana)

Sem.	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	30' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade + 8*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 8x500m para 1.55' (300m a trote de recuperação)	Descanso	50' de corrida (5.50'/Km)+ Flexibilidade	1h15corrida (11,5km/hora)
2	Descanso	20' corrida (5.50'/Km) + 40' a ritmo progressivo a terminar a 15Km/Hora	Descanso	20' corrida lenta + 10x500m para 1.55' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 60' de corrida (5.50'/ Km)	1h30 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
3	Descanso	40' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +10*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 6x800m para 3.05' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida a ritmo progressivo a terminar a 15Km/hora)	1h30 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
4	Descanso	50' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade	Descanso	20' corrida lenta + 6x500m para 1.55' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida a ritmo progressivo a terminar a 15Km/hora)	1h10 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
5	Descanso	40' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +6*200m em 41'	Descanso	20' corrida lenta + 6x800m para 3.05' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida a ritmo progressivo a terminar a 15Km/hora)	1h45 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
6	Descanso	50' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +10*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 5x1000m para 5.50' (400m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida a ritmo progressivo a terminar a 15Km/hora)	2h00 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
7	Descanso	50' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +8*200m em 41'	Descanso	20' corrida lenta + 6x500m para 1.55' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida a ritmo progressivo a terminar a 15Km/hora)	1h30 corrida (11,5km/hora) + Preparação Maia Maratona
8	Descanso	40' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +10*100m em rampas	Descanso	50' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +10*100m em rampas	Descanso	Flexibilidade + 40' de 5.50'/km	1h20 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
9	Descanso	40' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade + 5km em 21'	Descanso	Flexibilidade + 40' de 5.50'/km	Descanso	Flexibilidade + 4 Km em 17' + 1000 a trote + 2x2 Km em 8' (800m trote)	1h30 corrida (11,5km/hora) + Flexibilidade
10	Descanso	50' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade +6*400m a 1.25' (200 m recuperação)	Descanso	30' corrida lenta + 7 Km em 29.45'	Descanso	Flexibilidade + 30' de 5.50 + 5x 100m em 20' (100m de recuperação)	Competição 10 km
11	Descanso	Flexibilidade + 1h20' de corrida (5.50)	Descanso	20' corrida lenta + 5 Km em 21.10 + 1200 a trote + 3 * 1000 a 4.05' (400m recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 50'	30' de corrida (12 Km/hora) + 9 em 38.20
12	Descanso	40' corrida (5.50'/Km) + Flexibilidade	Descanso	20' corrida lenta + 3x1000m para 4.15' (400m a trote de recuperação) + 20 corrida lenta	Descanso	Flexibilidade + 5 * 200 em 45 (200 recuperação)	Maratona