

**Preparação para a maratona
(últimas 12 semanas)**

Objectivo: 03h30m (3 treinos por semana)

<i>Sem.</i>	<i>SEGUNDA</i>	<i>TERÇA</i>	<i>QUARTA</i>	<i>QUINTA</i>	<i>SEXTA</i>	<i>SABADO</i>	<i>DOMINGO</i>
1	Descanso	30' corrida (6,45Km) + Flexibilidade + 8*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 8x500m para 2.15' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	1h10 corrida (10km/hora)
2	Descanso	60' corrida (6,45Km) + Flexibilidade	Descanso	20' corrida lenta + 8x500m para 2.15' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	1h25 corrida (10km/hora)
3	Descanso	40' corrida ((6,45Km) /Km) + Flexibilidade + 10*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 6x800m para 3,35' (400m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	1h40 corrida 10/hora) + Flexibilidade
4	Descanso	Flexibilidade + 40' corrida (6,45Km)	Descanso	Flexibilidade + 50' corrida (6,45Km)	Descanso	Descanso	30' corrida (6,45Km) + Flexibilidade + 30' corrida a ritmo progressivo.
5	Descanso	50' corrida (6,45Km) + Flexibilidade + 12*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 8x800m para 3,35' (400m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	1h35 corrida (10km/hora) + Flexibilidade
6	Descanso	60' corrida (7,40' /Km) + Flexibilidade + 6*200m em 55'' (200 a recuperar)	Descanso	20' corrida lenta + 3x1000m para 5,00' (400m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	1h50 corrida (9km/hora) + Flexibilidade
7	Descanso	30' corrida ((6,45Km) + Flexibilidade + 30' corrida em ritmo progressivo a terminar a 13Km/hora	Descanso	30' corrida (6,45Km) + 4x500m para 2,15' (300m a trote de recuperação)	Descanso	Descanso	Competição de preparação
8	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida (6,45Km)	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida (6,45Km)	Descanso	Descanso	1h20 corrida (10km/hora) + Flexibilidade
9	Descanso	Aquecimento + 3*2000m para 9,20(600m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade +60' de corrida (6,45Km)	Descanso	Descanso	50' de corrida (6,45Km) + 4 Km em 20' + Flexibilidade
10	Descanso	50' corrida (6,45Km) + 8*200m em 48'' (200m a trote recuperação)	Descanso	30' corrida (10 km/hora) + 5 Km em 29' + Flexibilidade	Descanso	Descanso	Competição preparação 10Km
11	Descanso	Flexibilidade + 1h20' de corrida (6,45Km)	Descanso	Aquecimento + 3*3000m para 15'(800m a trote de recuperação) + 1000m em 4,40'	Descanso	Descanso	45' de corrida (10 Km/Km) + 5Km em 25' + Flexibilidade
12	Descanso	Aquecimento + 2*1000m em 5'00 (400 m trote recuperação) + 2*500m para 2.20 (300 m trote recuperação)	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida (6,45' /Km)	Descanso	Descanso	Maratona