

Preparação para a maratona
(ultimas 12 semanas)

Objectivo: terminar a prova (3 treinos por semana)

<i>Sem</i>	<i>SEGUNDA</i>	<i>TERÇA</i>	<i>QUARTA</i>	<i>QUINTA</i>	<i>SEXTA</i>	<i>SÁBADO</i>	<i>DOMINGO</i>
1	Descanso	30' corrida lenta + Flexibilidade + 8*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 4 km em ritmo de prova	Descanso	Descanso	1h10 corrida lenta
2	Descanso	60' de corrida lenta	Descanso	20' corrida lenta + 6 km em ritmo de prova	Descanso	Descanso	1h25 corrida lenta
3	Descanso	40' corrida lenta + Flexibilidade + 10*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 6 km em ritmo de prova	Descanso	Descanso	1h40 corrida lenta
4	Descanso	40' corrida lenta + Flexibilidade + 10*100m em rampas	Descanso	Flexibilidade + 50' corrida lenta	Descanso	Descanso	30' corrida lenta + Flexibilidade + 30' minutos ritmo de prova
5	Descanso	50' corrida lenta + Flexibilidade + 12*100m em rampas	Descanso	20' corrida lenta + 2 * 3 Km em ritmo de prova (5' de recuperação)	Descanso	Descanso	1h35 corrida lenta
6	Descanso	60' corrida lenta + Flexibilidade + 6*200m rápidos (200m trite recuperação)	Descanso	20' corrida lenta + 4 * 2 Km em ritmo de prova (4' de recuperação)	Descanso	Descanso	1h50 corrida lenta
7	Descanso	60' corrida lenta	Descanso	60' corrida lenta + Flexibilidade	Descanso	Descanso	Competição de preparação
8	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida lenta	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida lenta	Descanso	Descanso	Aquecimento +7Km ao ritmo da prova
9	Descanso	60' corrida lenta + Flexibilidade + 8*200m rápidos (200m trite recuperação)	Descanso	60' corrida lenta	Descanso	Descanso	Aquecimento +7Km ao ritmo da prova
10	Descanso	50' corrida lenta + Flexibilidade + 8*200m rápidos (200m trote recuperação)	Descanso	60' corrida lenta	Descanso	Descanso	Competição preparação 10Km
11	Descanso	Flexibilidade + 30' corrida lenta	Descanso	Aquecimento + 2*4 ao ritmo de prova (5' recuperação)	Descanso	Descanso	60' corrida lenta
12	Descanso	Aquecimento + 3*2 km ao ritmo de prova (4' recuperação)	Descanso	Flexibilidade +30' de corrida lenta	Descanso	Descanso	Maratona