

Este plano está orientado para atletas que corram entre 60 a 100 Km semanais, esperando obter uma marca abaixo de 1:30.00

Sem.	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
1	5 Km C.C	10 Km Fartlek	7 Km C.C	10 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	16 Km C.C
2	5 Km C.C	10 Km Fartlek	7 Km C.C	11 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	16 Km C.C
3	5 Km C.C	7*200 Ritmo:51s -51s Recup 1.30s	7 Km C.C	11 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	19 Km C.C
4	5 Km C.C	6x400 Ritmo: 1m43s/- 1m43s Recup. 2s	7 Km C.C	16 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	16 Km C.C
5	5 Km C.C	8x800 Ritmo: 3m26s -3m26s Recup. 3m	7 Km C.C	13 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	19 Km C.C
6	Descanso	4x800 Ritmo: 6m27s - 6m27s Recup. 2m30s	7 Km C.C	16 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	16 Km C.C
7	5 Km C.C	10x800 Ritmo: 3m26s -3m26s Recup. 3m	7Km C.C	15 Km C.C	8 Km C.C	5 Km C.C	22 Km C.C
8	Descanso	5*1500 Ritmo: 6m27s 6m27s Recup.3m	8Km C.C	11 Km C.C	11 Km C.C	5Km C.C	Competição 10Km (ou 19 KmC.C)
9	5Km C.C	4x800 Ritmo: 6m26s - 6m26s Recup. 3m	7 Km C.C	16 Km C.C	10 Km C.C	5Km C.C	24 Km C.C
10	Descanso	4x800 Ritmo: 6m26s - 6m26s Recup. 3m	8 Km C.C	16 Km C.C	11 Km C.C	5 Km C.C	24 Km C.C
11	5Km C.C	13km C.C	7 Km C.C	13 Km C.C	5 Km C.C	5 Km C.C	16 km
12	Descanso	10Km C.C	8 Km C.C	13 Km C.C	8 Km C.C	5 Km C.C	Competição Meia maratona