

Este plano está orientado para atletas que corram entre 40 a 60 Km semanais, esperando obter uma marca abaixo de 1:45:00

Sem	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
1	descanso	7 Km Fartlek	10 Km C.C	7 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	13 Km C.C
2	descanso	8 Km Fartlek	5 Km C.C	8 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	15 Km C.C
3	descanso	6x200 Ritmo:1ms 1ms Recup 1.30s	5 Km C.C	10 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	16 Km C.C
4	descanso	8Km Fartlek	5 Km C.C	10 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	13 Km C.C
5	descanso	4x400 Ritmo: 2m00s 2m00s Recup. 2s	7 Km C.C	10 Km C.C	10 Km C.C	5 Km C.C	18 Km C.C
6	descanso	6x800 Ritmo: 4m00s 4m00s Recup. 2m30s	7 Km C.C	11 Km C.C	11 Km C.C	7 Km C.C	13 Km C.C
7	descanso	3x1500 Ritmo: 7m30s 7m30s Recup. 3m	7 Km C.C	11 Km C.C	11 Km C.C	5 Km C.C	18 Km C.C
8	descanso	6x800 Ritmo: 3m57s/4m03s Recup.2m30s	7 Km C.C	11 Km C.C	11 Km C.C	7Km C.C	15 Km C.C
9	descanso	4x1500 Ritmo: 7m30s 7m30s Recup. 3m	8 Km C.C	11 Km C.C	11 Km C.C	7 Km C.C	22 Km C.C
10	descanso	6x800 Ritmo 3m56s 4m01s Recup.2m30s	7 Km C.C	13 Km C.C	13 Km C.C	8 Km C.C	24 Km C.C
11	descanso	8km C.C	8 Km C.C	13 Km C.C	11 Km C.C	7 Km C.C	13km
12	descanso	7Km C.C	7 Km C.C	10 Km C.C	7 Km C.C	5 Km C.C	Competição