

**Plano de treinos para meia maratona, para fazer uma marca aproximada de 2 horas.**

<b>Semana</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>1</b>	Descanso	7 Km Fartlek	7 Km C.C	7 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	10 Km C.C
<b>2</b>	Descanso	7 Km Fartlek	8 Km C.C	5 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	10 Km C.C
<b>3</b>	Descanso	5x200m Ritmo:1m10s Recup. 1m30s	8 Km C.C	5 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	10 Km C.C
<b>4</b>	Descanso	3x400m Ritmo:2m20s Recup. 2m00s	5 Km C.C	7 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	13 Km C.C
<b>5</b>	Descanso	6x200m Ritmo:1m10s Recup. 1m30s	5 Km C.C	7 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	11 Km C.C
<b>6</b>	Descanso	3x1500m Ritmo: 8m40s Recup. 3m00s	7 Km C.C	10 Km C.C	Descanso	8 Km C.C	15 Km
<b>7</b>	Descanso	3x1500m Ritmo: 8m40s Recup. 3m00s	5 Km C.C	8 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	11 Km C.C
<b>8</b>	Descanso	6x800m Ritmo: 4m30s Recup. 3m00s	8 Km C.C	10 Km C.C	Descanso	8 Km C.C	16 Km C.C
<b>9</b>	Descanso	6x800m Ritmo: 4m30s Recup. 3m00s	7 Km C.C	11 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	13 Km C.C
<b>10</b>	Descanso	4x1500 Ritmo 8m40s Recup. 3m00s	10 Km C.C	11 Km C.C	Descanso	10 Km C.C	19 Km C.C
<b>11</b>	Descanso	8km C.C	8km C.C	13 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	13km
<b>12</b>	Descanso	8km C.C	8km C.C	13 Km C.C	Descanso	5 Km C.C	Competição