

PLANO PARA 4 SEMANAS

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	D	MD/MUS	IT	FR/MUS	CF	FR	L
1	–	45 min. Corrida	5 x 70 seg.	45 min. Corrida	3 km	30 min	14 km
2	–	45 min. Corrida	7 x 70 seg.	45 min. Corrida	3 km	30 min	16 km
3	–	45 min. Corrida	4 x 2 min.	45 min. Corrida	4 km	35 min	18 km
4	–	45 min. Corrida	6 x 2 min.	45 min. Corrida	4 km	45 min	20 km

LEGENDA: Descanso D; Corrida Média Distância + Musculação MD/MUS; Intervalado IT; Corrida fraca + Musculação FR/MUS; Corrida Curta Forte CF; Longão L.