

MOMENTO DO CORREDOR

NÍVEL 1 10 KM ENTRE 30:00 E 31:00 MARATONA ENTRE 2H19 E 2H24

SEMANA	MARATONA			2ª FEIRA TREINO DE RITMO	3ª FEIRA TROTE	4ª FEIRA TREINO EM LADEIRAS	5ª FEIRA INTERVALADO OU FARTLEK (F)	6ª FEIRA TROTE	SÁBADO TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM)	TOTAL DA SEMANA	RITMOS DOS TREINOS
	POA 27/05	SP 03/06	RJ 24/06								
1ª	26/2 a 3/3	5/3 a 10/3	26/3 a 31/3	15	17	14	4 x 2.000 m	13	21 (RM)	92	Treino de ritmo 3:13 a 3:19 Treino em ladeiras 3:16 a 3:23 Longo 3:36 a 3:43 Ritmo da Maratona 3:18 a 3:25
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	16	20	14	14 (F)	10	26 (L)	100	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 2:51 a 2:57 2.000 m 5:52 a 6:05 Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	18	22	16	5 x 2.000 m	14	23 (RM)	107	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	18	22	16	16 (F)	10	32 (L)	114	
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	20	22	18	5 x 2.000 m	18	25 (RM)	117	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	20	22	18	17 (F)	10	34 (L)	121	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	20	24	19	12 x 1.000 m	14	26 (RM)	119	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	20	22	18	17 (F)	11	34 (L)	122	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	20	24	18	12 x 1.000 m	17	28 (RM)	123	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	20	22	18	18 (F)	15	34 (L)	127	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	18	22	18	10 x 1.000 m	15	26 (RM)	113	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	15	20	14	15 (F)	17	25 (RM)	106	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 12 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		60	

NÍVEL 2 10 KM ENTRE 31:01 E 32:00 MARATONA ENTRE 2H24 E 2H29

SEMANA	MARATONA			2ª FEIRA TREINO DE RITMO	3ª FEIRA TROTE	4ª FEIRA TREINO EM LADEIRAS	5ª FEIRA INTERVALADO OU FARTLEK (F)	6ª FEIRA TROTE	SÁBADO TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM)	TOTAL DA SEMANA	RITMOS DOS TREINOS
	POA 27/05	SP 03/06	RJ 24/06								
1ª	26/2 a 3/3	5/3 a 10/3	26/3 a 31/3	14	18	14	4 x 2.000 m	13	20 (RM)	91	Treino de ritmo 3:19 a 3:25 Treino em ladeiras 3:23 a 3:29 Longo 3:43 a 3:50 Ritmo da Maratona 3:25 a 3:32
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	15	20	14	13 (F)	10	26 (L)	98	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 2:57 a 3:03 2.000 m 6:05 a 6:17 Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	17	22	16	5 x 2.000 m	14	22 (RM)	105	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	17	22	16	16 (F)	10	32 (L)	113	
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	19	22	18	5 x 2.000 m	17	24 (RM)	114	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	19	22	18	16 (F)	10	34 (L)	119	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	19	24	20	11 x 1.000 m	14	25 (RM)	117	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	19	22	18	16 (F)	11	34 (L)	120	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	19	24	18	11 x 1.000 m	17	28 (RM)	121	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	19	22	18	18 (F)	14	34 (L)	125	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	17	22	18	10 x 1.000 m	14	26 (RM)	111	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	14	20	13	15 (F)	16	25 (RM)	103	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 12 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		60	

NÍVEL 3 10 KM ENTRE 32:01 E 33:00 MARATONA ENTRE 2H29 E 2H34

SEMANA	MARATONA			2ª FEIRA TREINO DE RITMO	3ª FEIRA TROTE	4ª FEIRA TREINO EM LADEIRAS	5ª FEIRA INTERVALADO OU FARTLEK (F)	6ª FEIRA TROTE	SÁBADO TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM)	TOTAL DA SEMANA	RITMOS DOS TREINOS
	POA 27/05	SP 03/06	RJ 24/06								
1ª	26/2 a 3/3	5/3 a 10/3	26/3 a 31/3	14	18	13	4 x 2.000 m	13	19 (RM)	89	Treino de ritmo 3:25 a 3:32 Treino em ladeiras 3:29 a 3:36 Longo 3:50 a 3:58 Ritmo da Maratona 3:32 a 3:39
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	14	20	14	14 (F)	10	26 (L)	98	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 2:57 a 3:03 2.000 m 6:17 a 6:29 Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	16	22	16	5 x 2.000 m	14	22 (RM)	104	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	15	22	16	16 (F)	10	32 (L)	111	
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	18	22	18	5 x 2.000 m	17	23 (RM)	112	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	18	22	18	16 (F)	10	34 (L)	118	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	18	24	20	11 x 1.000 m	14	24 (RM)	115	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	18	22	18	16 (F)	11	34 (L)	119	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	18	24	18	11 x 1.000 m	17	28 (RM)	120	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	18	22	18	18 (F)	14	34 (L)	124	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	16	22	18	10 x 1.000 m	14	26 (RM)	110	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	14	20	13	15 (F)	15	25 (RM)	102	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 12 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		60	

Observação: Domingo = descanso. Os números referem-se a km. Fartlek = correr a distância total indicada em ritmos variados (ex.: 1,5 minuto forte x 1,5 min. fraco) ou alternar o ritmo por trechos (ex.: 1 km forte x 500 m fracos)