

## NÍVEL 4 10 KM ENTRE 33:01 E 34:15 MARATONA ENTRE 2H34 E 2H41

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO               | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS  |  |
|--------|--------------|-------------|-------------|---|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|---|--|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |   |                   |                                |  |                   |   |                 |   |  |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 12  | 18                | 13                             | 4 x 2.000 m                            | 13                | 19 (RM)   | 87              | <b>Treino de ritmo</b><br>3:32 a 3:40<br><b>Treino em ladeiras</b><br>3:36 a 3:45<br><b>Longo</b><br>3:58 a 4:07<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>3:39 a 3:49   |  |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 13  | 20                | 13                             | 14 (F)                                 | 10                | 26 (L)  | 96              |   |  |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 15  | 22                | 15                             | 5 x 2.000 m                            | 14                | 22 (RM)   | 102             |   |  |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 15  | 21                | 16                             | 16 (F)                                 | 10                | 32 (L)  | 110             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:09 a 3:15<br><b>2.000 m</b><br>6:29 a 6:42<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 18  | 21                | 18                             | 5 x 2.000 m                            | 17                | 23 (RM)   | 111             |   |  |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 18  | 20                | 18                             | 16 (F)                                 | 10                | 34 (L)  | 116             |   |  |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 18  | 24                | 19                             | 11 x 1.000 m                           | 14                | 24 (RM)   | 114             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:09 a 3:15<br><b>2.000 m</b><br>6:29 a 6:42<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 18  | 21                | 18                             | 16 (F)                                 | 11                | 34 (L)  | 118             |   |  |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 18  | 23                | 18                             | 11 x 1.000 m                           | 17                | 28 (RM)   | 119             |   |  |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 18  | 22                | 17                             | 18 (F)                                 | 14                | 34 (L)  | 123             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:09 a 3:15<br><b>2.000 m</b><br>6:29 a 6:42<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 16  | 21                | 18                             | 10 x 1.000 m                           | 14                | 26 (RM)   | 109             |   |  |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 14  | 19                | 13                             | 15 (F)                                 | 14                | 25 (RM)   | 100             |   |  |
| 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 5 10 KM ENTRE 34:16 E 35:30 MARATONA ENTRE 2H41 E 2H47

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO               | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS  |  |
|--------|--------------|-------------|-------------|---|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|---|--|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |   |                   |                                |  |                   |   |                 |   |  |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 13  | 18                | 11                             | 4 x 2.000 m                            | 12                | 19 (RM)   | 85              | <b>Treino de ritmo</b><br>3:40 a 3:48<br><b>Treino em ladeiras</b><br>3:46 a 3:52<br><b>Longo</b><br>4:07 a 4:16<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>3:49 a 3:57   |  |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 13  | 20                | 11                             | 14 (F)                                 | 10                | 26 (L)  | 94              |   |  |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 15  | 21                | 14                             | 5 x 2.000 m                            | 14                | 22 (RM)   | 100             |   |  |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 15  | 21                | 15                             | 15 (F)                                 | 10                | 32 (L)  | 108             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:15 a 3:24<br><b>2.000 m</b><br>6:42 a 7:00<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 17  | 21                | 17                             | 5 x 2.000 m                            | 17                | 23 (RM)   | 109             |   |  |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 17  | 20                | 17                             | 16 (F)                                 | 10                | 34 (L)  | 114             |   |  |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 18  | 22                | 18                             | 11 x 1.000 m                           | 14                | 24 (RM)   | 111             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:15 a 3:24<br><b>2.000 m</b><br>6:42 a 7:00<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 18  | 20                | 17                             | 16 (F)                                 | 11                | 34 (L)  | 116             |   |  |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 18  | 23                | 17                             | 11 x 1.000 m                           | 17                | 28 (RM)   | 118             |   |  |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 18  | 21                | 16                             | 18 (F)                                 | 14                | 34 (L)  | 121             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:15 a 3:24<br><b>2.000 m</b><br>6:42 a 7:00<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 16  | 20                | 17                             | 10 x 1.000 m                           | 14                | 26 (RM)   | 107             |   |  |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 14  | 18                | 12                             | 15 (F)                                 | 14                | 25 (RM)   | 98              |   |  |
| 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 6 10 KM ENTRE 35:31 E 37:00 MARATONA ENTRE 2H47 E 2H55

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO               | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS  |  |
|--------|--------------|-------------|-------------|---|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|---|--|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |   |                   |                                |  |                   |   |                 |   |  |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 11  | 17                | 11                             | 4 x 2.000 m                            | 11                | 19 (RM)   | 81              | <b>Treino de ritmo</b><br>3:48 a 3:58<br><b>Treino em ladeiras</b><br>3:52 a 4:02<br><b>Longo</b><br>4:16 a 4:26<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>3:57 a 4:09   |  |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 12  | 18                | 11                             | 14 (F)                                 | 10                | 26 (L)  | 91              |   |  |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 14  | 19                | 14                             | 5 x 2.000 m                            | 14                | 22 (RM)   | 97              |   |  |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 14  | 19                | 14                             | 16 (F)                                 | 10                | 32 (L)  | 105             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:24 a 3:31<br><b>2.000 m</b><br>7:00 a 7:15<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 16  | 19                | 17                             | 5 x 2.000 m                            | 17                | 23 (RM)   | 106             |   |  |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 15  | 19                | 17                             | 16 (F)                                 | 10                | 34 (L)  | 111             |   |  |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 17  | 21                | 18                             | 11 x 1.000 m                           | 14                | 24 (RM)   | 109             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:24 a 3:31<br><b>2.000 m</b><br>7:00 a 7:15<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 17  | 19                | 16                             | 16 (F)                                 | 11                | 34 (L)  | 113             |   |  |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 17  | 21                | 17                             | 11 x 1.000 m                           | 17                | 28 (RM)   | 115             |   |  |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 17  | 19                | 16                             | 18 (F)                                 | 14                | 34 (L)  | 118             | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>3:24 a 3:31<br><b>2.000 m</b><br>7:00 a 7:15<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |  |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 15  | 18                | 17                             | 10 x 1.000 m                           | 14                | 26 (RM)   | 104             |   |  |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 13  | 16                | 13                             | 15 (F)                                 | 14                | 25 (RM)   | 96              |   |  |
| 13ª    | 21/5 a 25/5  | 28/5 a 1/6  | 18/6 a 22/6 | Trotos de 11 km por dia, de 2ª a 6ª feira |                   |                                |  |                   | Descanso  |                 | 55  |  |

**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)