

# MOMENTO DO CORREDOR

## NÍVEL 7 10 KM ENTRE 37:01 E 38:30 MARATONA ENTRE 2H55 E 3H03

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	11	17	11	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	80	<b>Treino de ritmo</b> 3:58 a 4:07
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	12	17	11	14 (F)	10	26 (L)	90	<b>Treino em ladeiras</b> 4:02 a 4:12
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	18	14	5 x 2.000 m	14	22 (RM)	96	<b>Longo</b> 4:26 a 4:37
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	14	18	14	16 (F)	10	31 (L)	103	<b>Ritmo da Maratona</b> 4:09 a 4:20
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	16	18	17	5 x 2.000 m	16	23 (RM)	104	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	15	18	17	15 (F)	10	33 (L)	108	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	17	20	17	11 x 1.000 m	13	24 (RM)	106	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	16	18	16	16 (F)	11	33 (L)	110	<b>1.000 m</b> 3:31 a 3:40
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	17	20	17	10 x 1.000 m	17	27 (RM)	102	<b>2.000 m</b> 7:15 a 7:33
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	17	18	16	18 (F)	13	34 (L)	116	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	17	18	16	10 x 1.000 m	13	34 (RM)	102	<b>Nota:</b> antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	13	16	11	15 (F)	12	25 (RM)	92	
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	

## NÍVEL 8 10 KM ENTRE 38:31 E 40:00 MARATONA ENTRE 3H03 E 3H11

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	11	16	12	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	80	<b>Treino de ritmo</b> 4:07 a 4:17
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	12	16	12	14 (F)	10	26 (L)	90	<b>Treino em ladeiras</b> 4:12 a 4:22
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	17	15	5 x 2.000 m	14	22 (RM)	96	<b>Longo</b> 4:37 a 4:48
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	14	17	15	15 (F)	10	31 (L)	102	<b>Ritmo da Maratona</b> 4:20 a 4:32
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	16	17	18	5 x 2.000 m	16	23 (RM)	104	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	15	17	18	15 (F)	10	33 (L)	108	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	17	19	18	11 x 1.000 m	13	24 (RM)	106	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	16	17	17	16 (F)	11	32 (L)	109	<b>1.000 m</b> 3:40 a 3:48
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	17	19	18	10 x 1.000 m	17	27 (RM)	112	<b>2.000 m</b> 7:33 a 7:50
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	17	17	17	18 (F)	13	34 (L)	116	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	14	17	17	10 x 1.000 m	14	26 (RM)	102	<b>Nota:</b> antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	13	15	12	15 (F)	12	25 (RM)	92	
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	

## NÍVEL 9 10 KM ENTRE 40:01 E 41:30 MARATONA ENTRE 3H11 E 3H20

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	12	16	12	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	81	<b>Treino de ritmo</b> 4:17 a 4:26
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	13	17	12	14 (F)	10	26 (L)	92	<b>Treino em ladeiras</b> 4:22 a 4:31
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	15	18	15	5 x 2.000 m	13	22 (RM)	97	<b>Longo</b> 4:48 a 4:59
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	15	17	15	16 (F)	10	31 (L)	104	<b>Ritmo da Maratona</b> 4:32 a 4:44
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	17	18	18	5 x 2.000 m	15	23 (RM)	105	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	16	17	18	15 (F)	10	33 (L)	109	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	18	19	18	11 x 1.000 m	13	24 (RM)	107	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	17	17	17	16 (F)	11	33 (L)	111	<b>1.000 m</b> 3:48 a 3:56
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	18	19	18	10 x 1.000 m	17	27 (RM)	113	<b>2.000 m</b> 7:50 a 8:06
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	18	17	17	18 (F)	13	34 (L)	117	
11ª	7/5 a 12/5	14/5 a 19/5	4/6 a 9/6	15	18	16	10 x 1.000 m	14	26 (RM)	103	<b>Nota:</b> antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km.
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	14	15	12	15 (F)	12	25 (RM)	93	
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		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)