

NÍVEL 10 10 KM ENTRE 41:31 E 43:00 MARATONA ENTRE 3H20 E 3H28

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	15	10	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	78	Treino de ritmo 4:26 a 4:36 Treino em ladeiras 4:31 a 4:41 Longo 4:59 a 5:10 Ritmo da Maratona 4:44 a 4:56
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	12	16	10	14 (F)	10	26 (L)	88	
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	15	16	14	5 x 2.000 m	12	22 (RM)	93	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	14	16	13	14 (F)	10	31 (L)	98	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 3:56 a 4:05 2.000 m 8:06 a 8:25 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	17	16	5 x 2.000 m	14	23 (RM)	100	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	15	15	16	15 (F)	10	33 (L)	104	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	17	18	16	10 x 1.000 m	13	24 (RM)	102	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 3:56 a 4:05 2.000 m 8:06 a 8:25 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	16	16	15	16 (F)	11	33 (L)	107	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	18	17	16	10 x 1.000 m	15	28 (RM)	108	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	17	16	15	17 (F)	12	34 (L)	111	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 3:56 a 4:05 2.000 m 8:06 a 8:25 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	17	14	10 x 1.000 m	13	25 (RM)	98	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	13	14	11	15 (F)	11	24 (RM)	88	
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 11 10 KM ENTRE 43:01 E 44:30 MARATONA ENTRE 3H28 E 3H36

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	14	10	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	76	Treino de ritmo 4:36 a 4:46 Treino em ladeiras 4:41 a 4:51 Longo 5:10 a 5:20 Ritmo da Maratona 4:56 a 5:07
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	11	15	10	14 (F)	10	26 (L)	86	
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	15	14	5 x 2.000 m	12	22 (RM)	91	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	13	15	13	14 (F)	10	31 (L)	96	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:05 a 4:13 2.000 m 8:25 a 8:41 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	15	16	15	5 x 2.000 m	14	23 (RM)	97	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	13	15	15	15 (F)	10	33 (L)	101	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	15	18	15	10 x 1.000 m	13	24 (RM)	99	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:05 a 4:13 2.000 m 8:25 a 8:41 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	14	16	14	16 (F)	11	33 (L)	104	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	16	17	15	10 x 1.000 m	15	28 (RM)	105	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	15	16	14	17 (F)	12	34 (L)	108	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:05 a 4:13 2.000 m 8:25 a 8:41 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	13	17	13	10 x 1.000 m	13	25 (RM)	95	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	11	14	10	15 (F)	11	24 (RM)	85	
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 12 10 KM ENTRE 44:31 E 46:00 MARATONA ENTRE 3H36 E 3H44

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	14	11	4 x 2.000 m	11	18 (RM)	77	Treino de ritmo 4:46 a 4:55 Treino em ladeiras 4:51 a 5:01 Longo 5:20 a 5:31 Ritmo da Maratona 5:07 a 5:19
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	11	14	11	14 (F)	10	26 (L)	86	
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	15	15	5 x 2.000 m	12	22 (RM)	92	
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	12	15	13	14 (F)	10	31 (L)	95	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:13 a 4:22 2.000 m 8:41 a 9:00 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	15	16	15	5 x 2.000 m	14	23 (RM)	97	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	12	16	15	16 (F)	10	33 (L)	102	
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	14	19	15	10 x 1.000 m	13	24 (RM)	99	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:13 a 4:22 2.000 m 8:41 a 9:00 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	13	17	14	16 (F)	11	33 (L)	104	
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	15	18	15	10 x 1.000 m	15	28 (RM)	105	
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	14	17	14	17 (F)	12	34 (L)	108	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS 1.000 m 4:13 a 4:22 2.000 m 8:41 a 9:00 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	12	18	13	10 x 1.000 m	13	25 (RM)	95	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	10	15	10	15 (F)	11	24 (RM)	85	
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)