

NÍVEL 13 10 KM ENTRE 46:01 E 47:30 MARATONA ENTRE 3H44 E 3H53

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 4:55 a 5:05
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	11	14	10	13 (F)	10	26 (L)	84	Treino em ladeiras 5:01 a 5:11
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	15	14	4 x 2.000 m	12	22 (RM)	89	Longo 5:31 a 5:42
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	13	15	12	14 (F)	10	31 (L)	95	Ritmo da Maratona 5:19 a 5:31
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	15	16	14	5 x 2.000 m	13	23 (RM)	95	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	12	16	14	15 (F)	10	33 (L)	100	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	15	18	14	9 x 1.000 m	12	24 (RM)	96	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	13	17	12	16 (F)	10	32 (L)	100	1.000 m 4:22 a 4:30
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	14	18	14	10 x 1.000 m	14	28 (RM)	102	2.000 m 9:00 a 9:16
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	14	17	14	17 (F)	12	33 (L)	107	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	12	9 x 1.000 m	13	25 (RM)	93	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	11	15	10	14 (F)	10	22 (RM)	82	
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 14 10 KM ENTRE 47:31 E 49:00 MARATONA ENTRE 3H53 E 4H02

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 5:05 a 5:15
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	10	14	10	13 (F)	10	26 (L)	83	Treino em ladeiras 5:11 a 5:20
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	14	15	13	4 x 2.000 m	12	22 (RM)	88	Longo 5:42 a 5:53
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	13	14	11	14 (F)	10	31 (L)	93	Ritmo da Maratona 5:31 a 5:44
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	14	16	13	5 x 2.000 m	13	23 (RM)	93	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	11	15	13	15 (F)	10	33 (L)	97	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	14	18	13	8 x 1.000 m	12	24 (RM)	93	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	12	16	11	16 (F)	10	32 (L)	97	1.000 m 4:30 a 4:38
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	13	18	13	9 x 1.000 m	14	28 (RM)	99	2.000 m 9:16 a 9:33
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	13	17	13	17 (F)	12	33 (L)	105	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	11	8 x 1.000 m	13	25 (RM)	91	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	11	15	10	14 (F)	10	21 (RM)	81	
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 15 10 KM ENTRE 49:01 E 50:30 MARATONA ENTRE 4H02 E 4H11

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	10	14	10	4 x 2.000 m	12	18 (RM)	76	Treino de ritmo 5:15 a 5:24
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	10	13	10	13 (F)	10	26 (L)	82	Treino em ladeiras 5:20 a 5:30
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	13	14	12	4 x 2.000 m	12	21 (RM)	84	Longo 5:53 a 6:04
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	12	13	10	14 (F)	10	31 (L)	90	Ritmo da Maratona 5:44 a 5:57
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	14	15	12	5 x 2.000 m	13	23 (RM)	91	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	10	14	12	15 (F)	10	33 (L)	94	TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	13	18	12	7 x 1.000 m	12	24 (RM)	90	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	11	15	10	16 (F)	10	32 (L)	94	1.000 m 4:38 a 4:46
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	13	18	12	8 x 1.000 m	14	28 (RM)	97	2.000 m 9:33 a 9:49
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	13	17	12	17 (F)	12	33 (L)	104	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	10	7 x 1.000 m	13	25 (RM)	89	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	11	15	10	14 (F)	10	20 (RM)	80	
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)