

## NÍVEL 19 10 KM ENTRE 55:01 E 56:30 MARATONA ENTRE 4H38 E 4H47

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	12	11	3 x 2.000 m	10	18 (RM)	72	<b>Treino de ritmo</b> 5:53 a 6:03
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	11	12	10	11 (F)	10	25 (L)	79	<b>Treino em ladeiras</b> 6:00 a 6:10
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	12	13	10	4 x 2.000 m	11	21 (RM)	79	<b>Longo</b> 6:36 a 6:47
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	10	11	10	11 (F)	10	30 (L)	82	<b>Ritmo da Maratona</b> 6:35 a 6:48
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	12	14	12	4 x 2.000 m	10	23 (RM)	83	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	10	11	10	12 (F)	10	33 (L)	86	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	12	16	11	6 x 1.000 m	10	24 (RM)	83	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	11	12	10	12 (F)	10	32 (L)	87	<b>1.000 m</b> 5:12 a 5:20
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	13	16	11	7 x 1.000 m	12	27 (RM)	90	<b>2.000 m</b> 10:43 a 10:59
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	13	16	12	14 (F)	10	33 (L)	98	<b>Nota:</b> 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	11	17	10	6 x 1.000 m	10	25 (RM)	83	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	10	12	10	12 (F)	10	20 (RM)	74	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		50	

## NÍVEL 20 10 KM ENTRE 56:31 E 58:00 MARATONA ENTRE 4H47 E 4H56

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	12	10	3 x 2.000 m	10	18 (RM)	70	<b>Treino de ritmo</b> 6:03 a 6:12
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	10	11	10	10 (F)	12	25 (L)	78	<b>Treino em ladeiras</b> 6:10 a 6:19
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	12	12	10	4 x 2.000 m	11	21 (RM)	78	<b>Longo</b> 6:47 a 6:58
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	10	11	10	10 (F)	10	30 (L)	81	<b>Ritmo da Maratona</b> 6:48 a 7:01
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	12	13	12	4 x 2.000 m	10	22 (RM)	81	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	10	10	10	10 (F)	10	33 (L)	83	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	11	15	11	6 x 1.000 m	10	24 (RM)	81	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	10	11	10	12 (F)	10	32 (L)	85	<b>1.000 m</b> 5:20 a 5:29
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	12	15	11	7 x 1.000 m	12	27 (RM)	88	<b>2.000 m</b> 10:59 a 11:18
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	12	15	12	14 (F)	10	33 (L)	96	<b>Nota:</b> 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	11	16	10	6 x 1.000 m	10	25 (RM)	82	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	10	11	10	12 (F)	10	20 (RM)	736	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		50	

## NÍVEL 21 10 KM ENTRE 58:01 E 60:00 MARATONA ENTRE 4H56 E 5H06

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	10	10	3 x 2.000 m	10	17 (RM)	67	<b>Treino de ritmo</b> 6:12 a 6:23
2ª	5/3 a 10/3	12/3 a 17/3	2/4 a 7/4	10	11	10	10 (F)	10	22 (L)	73	<b>Treino em ladeiras</b> 6:19 a 6:30
3ª	12/3 a 17/3	19/3 a 24/3	9/4 a 14/4	11	12	10	4 x 2.000 m	10	20 (RM)	75	<b>Longo</b> 6:58 a 7:10
4ª	19/3 a 24/3	26/3 a 31/3	16/4 a 21/4	10	10	10	10 (F)	10	30 (L)	80	<b>Ritmo da Maratona</b> 7:01 a 7:15
5ª	26/3 a 31/3	2/4 a 7/4	23/4 a 28/4	12	12	11	4 x 2.000 m	10	22 (RM)	79	
6ª	2/4 a 7/4	9/4 a 14/4	30/4 a 5/5	10	10	10	10 (F)	10	33 (L)	83	<b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b>
7ª	9/4 a 14/4	16/4 a 21/4	7/5 a 12/5	11	14	10	6 x 1.000 m	10	24 (RM)	79	
8ª	16/4 a 21/4	23/4 a 28/4	14/5 a 19/5	10	10	10	11 (F)	10	32 (L)	83	<b>1.000 m</b> 5:29 a 5:39
9ª	23/4 a 28/4	30/4 a 5/5	21/5 a 26/5	11	14	11	7 x 1.000 m	12	27 (RM)	86	<b>2.000 m</b> 11:18 a 11:38
10ª	30/4 a 5/5	7/5 a 12/5	28/5 a 2/6	12	14	11	14 (F)	10	33 (L)	94	<b>Nota:</b> 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	11	15	10	6 x 1.000 m	10	25 (RM)	81	
12ª	14/5 a 19/5	21/5 a 26/5	11/6 a 16/6	10	11	10	12 (F)	10	20 (RM)	73	
13ª	21/5 a 25/5	28/5 a 1/6	18/6 a 22/6	Trotos de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira				Descanso		50	

**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)