

PLANO DE TREINO PARA MEIA MARATONA  
AS ÚLTIMAS 8 SEMANAS

SEMANA 1		
<b>Segunda-feira</b>	Rolamento de 1 hora	No final do treino faz 6 rectas
<b>Terça-feira</b>	Rolamento 1h15m	No final do treino faz 4 rectas de 100 metros
<b>Quarta-feira</b>	Rola 25 minutos, seguidos de 2 vezes 5 vezes 1 minuto com 1 minuto de intervalo em cada série e 5 minutos em cada grupo, mais 15 minutos em descontração	
<b>Quinta-feira</b>	Rolamento de 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rolamento de 1h15m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Domingo</b>	Rolamento de 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 2		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 20 minutos, seguidos de 8 vezes 3 minutos rápidos, com 3 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração	
<b>Terça-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 20 minutos, seguidos de 15 vezes 30 segundos rápidos, com 30 segundos de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontração	
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rola 1h30	No final do treino faz 3 rectas de 100 metros

SEMANA 3		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Terça-feira</b>	Rola 25 minutos seguidos de 3 vezes 5 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série	
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rola 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 15 minutos de intervalo	
<b>Domingo</b>	Rola 1h15m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 4		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Terça-feira</b>	Rola 20 minutos seguido de 2 vezes (1-2-3-2-1), com intervalos iguais aos que corre, e entre cada grupo 5 minutos de intervalo, mais 10 minutos em descontração	
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1h10	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 20 minutos seguidos de 12 vezes 45 segundos com 30 segundos de intervalo entre cada série, mais 15 minutos em descontração	
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rola 1 h15m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Domingo</b>	Rola 1h30m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 5		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 20 minutos seguidos de 2 vezes 5 vezes 1 minuto rápido, com 1 minuto de intervalo entre cada série e 5 minutos de intervalo entre cada grupo, no final faz mais 10 minutos em descontração	
<b>Terça-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1 hora e 10 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 20 minutos seguidos de 10 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo entre da série, no final faz mais 5 minutos em descontração	
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rola 1 hora e 15 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Domingo</b>	Rola 1 hora e 30 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 6		
<b>Segunda-feira</b>	Rolamento de 45 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Terça-feira</b>	Rolamento 1 hora	No final do treino faz 4 rectas de 100 metros
<b>Quarta-feira</b>	Rola 20 minutos, seguidos de 2 vezes 5 vezes 1 minuto com 1 minuto de intervalo em cada série e 5 minutos em cada grupo, mais 15 minutos em descontração	
<b>Quinta-feira</b>	Rolamento de 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rolamento de 1h15m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Domingo</b>	Rolamento de 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 7		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 1 hora e 15 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Terça-feira</b>	Rola 25 minutos seguidos de 3 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série mais 10 minutos em descontração	
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 1 hora e 10 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Sexta-feira</b>	Descanso	
<b>Sábado</b>	Rola 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 15 minutos de intervalo	
<b>Domingo</b>	Rola 1h15m	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros

SEMANA 8 – SEMANA DA COMPETIÇÃO		
<b>Segunda-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Terça-feira</b>	Rola 20 minutos seguidos de 8 vezes 3 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração	
<b>Quarta-feira</b>	Rola 1 hora	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Quinta-feira</b>	Rola 45 minutos	No final do treino faz 6 rectas de 100 metros
<b>Sexta-feira</b>	Rola 40 minutos	Não faz rectas
<b>Sábado</b>	DESCANSO ABSOLUTO	
<b>Domingo</b>	MEIA MARATONA	