

# PLANO DE TREINO 42K



# UM BOM TREINADOR

Um bom treinador dirá que existem muitos corredores diferentes dentro de você. Para ser o melhor corredor, você tem que deixar todos aparecerem. Corra em ladeiras, corra em uma pista, faça percursos curtos, longões e tudo o mais.

Um bom treinador dirá que correr não deve doer e que, em alguns dias, o melhor treino é não correr. Se a sua planilha semanal parece uma playlist que toca a mesma música do mesmo artista 17 vezes consecutivas, um excelente treinador dirá para misturar as coisas, transformar cada semana em uma lista épica de arrebentar.

*Nós vamos orientar você.*

*Corra com o app Nike Run Club e este treino de 18 semanas para maratona vai levar você até a linha de chegada.*



Este plano de treino de 18 semanas combina

# VELOCIDADE, RESISTÊNCIA, RECUPERAÇÃO E MOTIVAÇÃO

para deixar você pronto para a maratona

Antes de mergulhar no plano de treino, leia todo o material para garantir que você aproveite ao máximo a jornada. Este plano foi criado para se adaptar ao seu nível de experiência, mas também é totalmente adaptável às suas necessidades. Veja o que você deve saber para aproveitar ao máximo o plano de treino do Nike Run Club:

## Não É Só Sobre Corrida

Sabemos que um corredor mais inteligente é um corredor melhor.

Temos o treino e a orientação de que você precisa neste plano.

Este programa de treino foi criado para ajudar você a dar o seu melhor no dia da prova por meio de treinos de velocidade, regenerativos e longões. Mas é preciso muito mais do que correr para se tornar um corredor melhor. É por isso que este plano de treino foi criado para ajudar você a se tornar não só um corredor melhor, mas também um treinador melhor.

## ESTE PLANO FUNCIONA PARA VOCÊ

Sua programação varia. O clima e a maneira com que você se sente também. Veja algumas coisas para ter em mente ao modificar este plano de acordo com suas necessidades:

- Treinos de velocidade e longões são partes essenciais do plano para maximizar seu treino.

- Você tem dois treinos regenerativos e dois dias de descanso: use-os para intercalar entre seus treinos de velocidade e longões. Evite treinos de velocidade em dias consecutivos.

## **O TREINO COMEÇA QUANDO VOCÊ COMEÇA**

Este plano foi elaborado com base em uma programação de 18 semanas para maximizar seus resultados. Ele foi criado para se adaptar ao seu nível de experiência e ser totalmente flexível às suas necessidades durante sua preparação para a maratona. Não importa se está a quatro ou oito semanas do dia da prova, você poderá entrar neste programa quando for mais conveniente. Você está no controle do que investe no programa e, portanto, do que recebe de volta. Recomendamos que você planeje o treino para, pelo menos, 12 semanas antes dos 42k e para que possa correr confortavelmente, concluindo os treinos programados.

## **FERRAMENTAS PARA LEVAR VOCÊ MAIS LONGE**

- Registre suas corridas, reflita sobre o progresso e receba incentivos da sua comunidade ao longo do caminho com o Nike Run Club App.
- O app Nike Training Club é uma ótima maneira de adicionar treino multidisciplinar à sua programação.



# TREINOS SEMANAIS

**Este plano inclui três tipos de treino a cada semana. Os três são importantes para que você se torne a versão mais preparada, mais forte e mais rápida de si até a linha de chegada.**

## TREINOS DE VELOCIDADE

Ganhar força por meio do treino de velocidade é importante para a sua preparação. Ao longo deste plano, você conhecerá vários treinos de velocidade e exercícios que vão deixar você mais rápido. Você fará intervalados curtos e longos, fartleks, treinos em subida e tempo runs ou treinos de ritmo (Confira Tipos de corrida no Glossário para saber mais sobre esses termos).

## LONGÕES

Você precisa de treino de resistência para ajudar a preparar seu corpo e sua mente para chegar até o fim no dia da prova. Você trabalhará a resistência e o ritmo com longões semanais. Eles também ajudam você a se familiarizar com os desafios físicos e mentais que pode enfrentar durante a prova. O longão deve ser feito em um ritmo confortável, mas progressivo (Confira Tipos de corridas no Glossário para entender melhor).

## REGENERATIVOS

A recuperação dos seus treinos é tão importante quanto os próprios treinos. Use esses dias para fazer uma corrida leve com base em como você se sente para ajudá-lo a se recuperar melhor depois de um treino intenso. Cada semana de treino inclui dois treinos regenerativos. Os regenerativos são tão importantes quanto seus treinos pesados.

## DIAS DE DESCANSO

*Uma boa corrida depende de descanso e recuperação excelentes. Esses dias foram criados para você recarregar as energias e se recuperar. Tire o dia de folga, experimente um dos treinos de “Rotinas simples para corridas melhores” no app NTC ou faça uma corrida tranquila de alguns quilômetros. É essencial conversar e ouvir seu corpo ao avançar no programa de treino. Às vezes, você precisará ajustar o programa de acordo com o que precisa. E isso significa que, às vezes, o melhor treino de velocidade ou longão é aquele em que você fica em casa.*



# **COMO USAR A TABELA DE RITMOS**

**Ao longo do plano, você verá referências a diferentes ritmos e esforços que devem ser mantidos durante treinos específicos. Ao longo de seu treino, você terá diferentes objetivos de ritmo e esforço. Conhecer suas metas de ritmo e esforço facilitará seu treino.**

**Trate cada ritmo-alvo como o meio de uma faixa de intensidade. Você pode treinar um pouco acima ou abaixo desses ritmos. Eles não são ritmos exatos e você não é um robô.**

**Você terá ampla orientação sobre o ritmo e o esforço necessários em cada corrida.**



## ENCONTRE SEU RITMO INICIAL

**Para começar, você precisará identificar a linha de ritmos-alvo ideal para você. Você pode basear seu ritmo em qualquer das seguintes opções:**

- Caso tenha feito uma corrida, você poderá usar um tempo recente de 5k, 10k, meia maratona ou maratona. Por “recente” queremos dizer dentro dos últimos dois meses.
  - Você pode usar o Nike Running App e fazer algumas corridas para determinar seu pace médio. Esse será seu ritmo de dia de recuperação.
  - Se você já corre com frequência, pode fazer uma estimativa consciente com base em seu condicionamento físico atual.
- Não importa sua referência, esse será o seu ponto de partida para encontrar sua linha de ritmos-alvo necessários na tabela de ritmos.**



# TABELA DE RITMOS

Melhor milha/ km	Melhor 5K/ritmo médio por km	Melhor 10K/ritmo médio por km	Tempo run: ritmo médio por km	Melhor 21K/ritmo médio por km	Melhor 42K/ritmo médio por km	Treino regenerativo: ritmo por km
5:00	17:05/5:30	35:45/5:45	6:05	1:18:00/6:00	2:44:00/ 6:15	7:00
5:30	18:45/6:00	39:00/6:15	6:35	1:25:00/6:30	3:0:00/6:50	7:35
6:00	20:15/6:30	42:00/6:45	7:05	1:35:00/7:15	3:15:00/7:25	8:10
6:30	22:00/7:05	45:45/7:20	7:40	1:40:00/7:35	3:30:00/8:00	8:45
7:00	23:45/7:40	49:00/7:55	8:15	1:50:00/8:20	3:45:00/8:35	9:20
7:30	25:15/8:05	52:30/8:25	8:50	1:55:00/8:45	4:00:00/9:10	9:55
8:00	27:00/8:40	55:50/9:00	9:25	2:05:00/9:30	4:15:00/9:45	10:30
8:30	28:30/9:10	59:00/9:30	9:55	2:10:00/9:55	4:30:00/10:15	11:00
9:00	30:00/9:40	62:30/10:00	10:30	2:20:00/10:40	4:45:00/10:50	11:35
9:30	31:45/10:15	66:00/10:35	11:00	2:25:00/11:05	5:00:00/11:25	12:10
10:00	33:00/10:40	69:00/11:05	11:35	2:35:00/11:45	5:15:00/12:00	12:45
10:30	35:00/11:15	72:00/11:35	12:00	2:40:00/12:10	5:30:00/12:35	13:20
11:00	36:15/11:40	75:00/12:00	12:35	2:50:00/12:55	5:40:00/13:00	13:45
11:30	38:00/12:15	78:30/12:35	13:00	2:55:00/13:15	5:50:00/13:20	14:05
12:00	39:30/12:40	81:30/13:05	13:35	3:05:00/14:05	6:00:00/13:45	14:30



## POR EXEMPLO

Se a sua última corrida foi 5k de 27:00, encontre esse tempo na coluna 5k na tabela de ritmos e deslize pela linha para a esquerda ou para a direita para encontrar seus outros ritmos-alvo

Melhor milha/ km	Melhor 5K/ritmo médio por km	Melhor 10K/ritmo médio por km	Tempo run: ritmo médio por km	Melhor 21K/ritmo médio por km	Melhor 42K/ritmo médio por km	Treino regenerativo: ritmo por km
8:00/ 5:00	27:00/ 5:23	55:50/ 5:35	5:51	2:05:00/ 5:54	4:15:00/ 6:03	6:31

Neste caso, os ritmos-alvo para você são os seguintes:

Melhor ritmo de milha/km: 8:00/ 5:00

Ritmo médio por km nos 5k: 5:23

Ritmo médio por km nos 10k: 5:35

Ritmo por km no tempo run: 5:51

Ritmo médio por km nos 42k: 6:03

## OUTRO EXEMPLO

Se o seu melhor tempo na milha for 5:54, encontre esse tempo na tabela de ritmos e deslize para ver seus outros ritmos-alvo.

Melhor milha/ km	Melhor 5K/ritmo médio por km	Melhor 10K/ritmo médio por km	Tempo run: ritmo médio por km	Melhor 21K/ritmo médio por km	Melhor 42K/ritmo médio por km	Treino regenerativo: ritmo por km
9:30/ 5:54	31:45/ 6:22	66:00/ 6:34	6:50	2:25:00/ 6:53	5:00:00/ 7:05	7:33

Aqui, seus objetivos de ritmo são os seguintes:

Melhor ritmo de milha/km: 9:30/ 5:54

Ritmo médio por km nos 5k: 6:22

Ritmo médio por km nos 10k: 6:34

Ritmo por km no tempo run: 6:50

Ritmo médio por km nos 42k: 7:05



# SAIBA TAMBÉM

**Ao ter sua faixa de ritmos-alvo, ajuda saber algumas coisas sobre como você irá utilizá-la:**

- Na dúvida, concentre-se no esforço. Os ritmos podem mudar devido a muitos fatores, entre eles, mudanças de condicionamento físico, clima, elevação, estresse, fadiga e falta de sono. Não se esqueça de ouvir seu corpo e não apenas focar nos números no seu relógio ou telefone.
- À medida que você avançar no treino, haverá dias em que seu ritmo estará um pouco melhor que o programado e, em outros dias, um pouco pior. Lembre-se de que os ritmos devem ser usados apenas como um guia. Você terá bons dias e dias ruins como atleta. Seja flexível com suas expectativas. Esperamos que você aumente seu condicionamento a cada semana assim como seus ritmos evoluam com o tempo.
- Quando este plano for concluído e estiver a caminho da prova, confie no trabalho que você fez. É esse trabalho que levará você a novos níveis de condicionamento físico, ritmos mais rápidos, a essa linha de largada e todas as outras depois dela.



# GLOSSÁRIO

**Este glossário descreve os termos específicos de corrida que você verá mencionados ao longo deste plano. É importante entender os diferentes tipos de treino para você aproveitar ao máximo a jornada.**

## TIPOS DE TREINO

### PROGRESSIVO

Os treinos progressivos melhoram a potência e permitem que o corpo se adapte ao estresse da corrida. Aumente seu ritmo ao longo de cada treino, começando em um ritmo mais lento do que o do regenerativo e terminando em um ritmo mais rápido que o dele. Ao longo da corrida, você fará a média de seu ritmo de treino regenerativo. Essa progressão da parte mais lenta da corrida até a mais rápida permite que seu corpo se ajuste à atividade de correr de forma natural. Seus longões e treinos regenerativos devem ser executados como treinos progressivos.

### INTERVALADO

Os intervalados se referem a uma sessão de treino de velocidade que inclui um conjunto de intervalos de corrida e descanso. Há diversas variações que podem ser usadas. A distância ou a duração, bem como o ritmo e o esforço do intervalo de corrida, podem permanecer as mesmas ou mudar durante o treino. A duração do intervalo de recuperação é outro elemento do treino de velocidade que pode permanecer estático ou mudar durante o treino. O ideal é que uma sessão como essa ocorra em uma pista de atletismo, mas que não seja necessária. Qualquer local que permita que você corra livremente é adequado para um treino de velocidade baseado em intervalos.



## TIPOS DE TREINO (CONTINUAÇÃO)

### FARTLEK

“Fartlek” é traduzido livremente do sueco como “jogo de velocidade”. O jogo de velocidade trabalha a velocidade e a força alternando distâncias e ritmos durante uma corrida contínua. Um exemplo: uma corrida fácil de um minuto seguida por um minuto correndo com intensidade, repetido por alguns minutos, quilômetros ou alternando a cada quarteirão na cidade.

### SUBIDA

Os treinos em subida desenvolvem velocidade e postura. É preciso um esforço extra para correr em aclives, então não é necessário correr tão rápido quanto você faria no plano. Ao correr em subidas, mantenha o controle da respiração. Não se incline muito para frente. Uma inclinação leve com o queixo à frente da linha do peito é suficiente. Correr em aclives é uma ótima maneira de desenvolver velocidade e força com o mínimo de impacto nas pernas. É melhor usar o esforço, não o ritmo, como guia ao fazer um treino em subida.

### TEMPO RUN (OU CORRIDA DE RITMO)

O tempo run é feito em um ritmo intenso, mas controlado e que pode ser executado em intervalos longos ou em uma corrida constante de 1 a 15 km. O objetivo de uma corrida de ritmo é criar resistência física e mental e se sentir confortável com o desconforto.



## TIPOS DE RITMO

Dividimos nossos ritmos em seis velocidades a que faremos referência ao longo do programa de treino.

### MELHOR RITMO (ESFORÇO ?? DE 10)

Esse é o ritmo que faz você se sentir como se estivesse no seu melhor. Às vezes, isso pode significar o seu mais rápido e, às vezes, isso significa correr mais facilmente. O ritmo e o esforço com que você correr serão escolha sua.

### RITMO DE 1 MILHA (ESFORÇO 9 DE 10)

Esse é o ritmo com que você poderia correr ou correria com alta intensidade por uma milha (1,6 km)

### RITMO DE 5K (ESFORÇO 7-8 DE 10)

Esse é o ritmo com que você poderia correr ou correria com alta intensidade por 5 km.

### RITMO DE 10K (ESFORÇO 6-7 DE 10)

Esse é o ritmo com que você poderia correr ou correria com alta intensidade por 10 km.

### RITMO DE TEMPO RUN (ESFORÇO 6 DE 10)

Ensine seu corpo a se sentir confortável com o desconforto mantendo ritmo e esforço intensos a aproximadamente 25 a 35 segundos mais lento do que o seu ritmo de 5km.

### RITMO DE RECUPERAÇÃO (ESFORÇO 4-5 DE 10)

Um ritmo tranquilo o suficiente para você falar, rir ou conversar livremente durante a corrida.



# SE VOCÊ...

**A jornada de treino de todos é diferente. Mas há alguns desafios e dúvidas recorrentes que muitos corredores encontram ao longo do caminho. Veja como entender e superar esses obstáculos comuns em sua rota para o dia da prova.**

## **SE A SUA AGENDA NÃO CASAR COM A PLANILHA DE TREINO,**

ajuste a planilha de acordo com suas necessidades. Nenhum plano de treino deve ser considerado como definitivo. Em vez disso, considere esse programa como escrito a lápis, tendo em mãos uma borracha e um lápis para fazer ajustes conforme achar necessário. Aqui, você não é apenas o/a atleta, mas também o/a treinador/a. Para melhores resultados, certifique-se de espaçar esforços intensos, como treinos de velocidade e longões. Use treinos regenerativos e dias de descanso para permitir que seu corpo recarregue de esforços mais intensos.

## **SE NÃO SOUBER COMO DESCOBRIR SEU RITMO,**

experimente até o encontrar. Quando está correndo, você se baseia no que sente. Você tem diferentes estados de espírito, quer perceba ou não. Seja paciente, preste atenção e divirta-se testando vários níveis de esforço enquanto corre em diferentes velocidades por diferentes distâncias. Use o Nike Run Club App enquanto corre para acompanhar seus ritmos.

## **SE VIVER CANSADO/A,**

descubra o porquê. Sentir cansaço é normal conforme seu treino progride, mas pense se você está mandando bem em outros aspectos de sua vida: é preciso dormir bem, comer direito, hidratar-se adequadamente, respeitar os dias de recuperação e usar um bom tênis de corrida. Às vezes, o melhor treino é focar na recuperação e no descanso.

## **SE FALTAR MOTIVAÇÃO,**

procure inspiração. Mesmo onde não espera encontrar, como em uma corrida que você não quer fazer. E lembre-se de que, se você tem disposição para procurar motivação, isso significa que já tem um pouco! Seja gentil e paciente consigo. Assim, você encontrará a inspiração e a motivação necessárias.



## **SE FIZER UM TREINO HORRÍVEL,**

passa para a próxima. Alguns treinos são péssimos mesmo. Pode haver motivo, pode não haver. Reserve um momento para ver se há um motivo e, caso haja, aprenda algo sobre si. Sentir-se confortável com uma corrida ruim é tão importante quanto aproveitar a alegria de uma muito boa.

## **SE VOCÊ SE LESIONAR,**

pare de correr. Há uma diferença entre sentir dor e ter se machucado. É essencial ouvir seu corpo e aprender com ele durante todo o treino. Às vezes, perder quilômetros no presente permite correr quilômetros melhores no futuro. Sabemos que não é fácil manejar ou até parar de correr por alguns dias. Por isso, é importante que você se veja como atleta e treinador.

## **SE SENTIR QUE PRECISA AJUSTAR UM DIA DE TREINO DA PLANILHA,**

ajuste! Lembre-se de que este programa é um guia. O treino diário recomendado aqui serve como ponto de partida para você todos os dias. Esperamos dar a orientação necessária para que você descubra quando avançar, quando segurar a onda e quando manter o que está sendo feito. Você é o seu melhor treinador porque conhece seu condicionamento físico melhor do que qualquer outra pessoa. Em alguns dias, você fará o treino recomendado e, em outros dias, correrá a mais ou a menos. Dê ouvidos ao seu corpo.

## **SE FOR FAZER UMA PROVA, OU UM TREINO NO MESMO RITMO,**

reserve um tempo para se recuperar, tanto antes quanto depois. Você pode querer dar uma segurada na distância ou no ritmo por alguns dias antes da prova. Não se esqueça de descansar e se recuperar por alguns dias também após o evento, independentemente de ter ou não considerado essa uma boa corrida.





**NRC**

**PROGRAMA  
DE TREINO  
PARA MEIA  
MARATONA**



---

# 18 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

10:00

---

## TREINO REGENERATIVO

7:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

8 x 1:00 ritmo de 5K

1:00 recuperação entre intervalos

---

## LONGÃO

8 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

3,2 Km



---

# 17 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

15:00

---

## TREINO REGENERATIVO

1.6Km

---

## TREINO REGENERATIVO

5 Km

---

## LONGÃO

10 Km

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

1:00 ritmo de 5K

2:00 ritmo de 10K

1:00 ritmo de 5K

2 x 0:45 ritmo de 1 milha

2:00 ritmo de 10K

1:00 ritmo de 5K

0:45 ritmo de 1 milha

0:30 melhor ritmo

0:15 melhor ritmo

1:00 recuperação entre todos os intervalos



---

# 16 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

15:00

---

## LONGÃO

11.2 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

5 Km

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Fartlek*

5:00 aquecimento

21:00 fartlek

Alterne entre 1:00 de corrida  
intensa

e 2:00 de corrida fácil nos 21:00

---

## TREINO REGENERATIVO

25 Km



---

# 15 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

20:00

---

## LONGÃO

10 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

20:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Treino Subida*

Aquecimento de 5:00

45 segundos esforço de 10K

15 segundos melhor esforço

Os intervalos devem ser feitos 5x

1:15 recuperação após esforço de  
10K

e 45 segundos após o melhor  
esforço

---

## TREINO REGENERATIVO

35 Km



---

# 14 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

25:00

---

## TREINO REGENERATIVO

40:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

7:00 aquecimento

3 x 2:00 ritmo de 5K

10:00 tempo run

3 x 2:00 ritmo de 5K

1:00 recuperação após o ritmo de

5K e 2:00 após tempo run

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00

---

## LONGÃO

13 Km



---

# 13 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00

---

## LONGÃO

16 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

35:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

3:00 ritmo de 5K

4 x 0:30 ritmo de 1 milha

Os intervalos devem ser feitos 3x

2:00 recuperação após ritmo de 5K

1:00 recuperação após ritmo de 1

milha

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00



---

# 12 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

35:00

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Tempo Run*

77:00 aquecimento

20:00 tempo run

---

## TREINO REGENERATIVO

48:00

---

## LONGÃO

15 Km



---

# 11 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

35:00

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

3 x 7:00 ritmo de 5K

2:30 recuperação entre intervalos

---

## TREINO REGENERATIVO

60:00

---

## LONGÃO

20 Km





---

# 10 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00

---

## TREINO REGENERATIVO

32:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Tempo Run*

7:00 aquecimento

25:00 tempo run

---

## TREINO REGENERATIVO

33:00

---

## LONGÃO

21 Km



---

# 9 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

50:00

---

## TREINO REGENERATIVO

60:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

5 x 5:00 ritmo de 10K

2:00 recuperação entre intervalos

---

## TREINO REGENERATIVO

33:00

---

## LONGÃO

120:00



---

# 8 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

40:00

---

## LONGÃO

22 - 26 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

35:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Tempo Run*

5:00 aquecimento

23:00 tempo run

Os primeiros 12:00 são terminando forte e controlado

Últimos 11:00 na corrida de volta progressivamente mais rápido.

A meta é cobrir a mesma distância para ida e para volta.

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00



---

# 7 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

60:00

---

## LONGÃO

26 - 29 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Treino em Subida*

5Aquecimento de 5:00 aquecimento

1:00 esforço de 10K

0:45 esforço de 5K

0:30 esforço de 1 milha

A série deve ser feita 3x

2:00 recuperação após esforço de  
10K,

1:30 após de 5K e 1:00 após o de

1 milha

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00



---

# 6 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

65:00

---

## LONGÃO

90:00

---

## TREINO REGENERATIVO

31:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:00 aquecimento

8:00 ritmo de 10K

4:00 ritmo de 5K

2:00 ritmo de 1 milha

Os intervalos devem ser feitos 3x

3:00 recuperação após ritmo de

10K e 2:00 após intervalos em ritmo

de 5k e 1 milha

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00



---

# 5 SEMANAS RESTANTES

---

## TREINO REGENERATIVO

75:00

---

## LONGÃO

29 - 35 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Fartlek*

5:00 aquecimento

21:00 fartlek

Alterne entre 2:00 de corrida  
intensa e 1:00 de corrida fácil

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00



---

# 4 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00

---

## LONGÃO

24-26 km

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

5:5:00 aquecimento

1:00 ritmo de 1 milha

5:00 ritmo de 5K

10:00 ritmo de 10K

5:00 ritmo de 5K

1:00 ritmo de 1 milha

30 segundos de recuperação após

ritmo de 1 milha,

2:30 após o de 5k e 3:00 após de

10K



---

# 3 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

80:00

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Treino de Ritmo*

2k aquecimento

8k tempo run

2k desaquecimento

---

## TREINO REGENERATIVO

30:00

---

## LONGÃO

19 - 23 Km





---

# 2 SEMANAS REstantes

---

## TREINO REGENERATIVO

45:00

---

## TREINO REGENERATIVO

60:00

---

## TREINO REGENERATIVO

6.5 Km

---

## LONGÃO

16 Km

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Intervalado*

6:00 aquecimento

1:00 ritmo de 1 milha

3:00 ritmo de 5K

5:00 ritmo de 10K

7:00 ritmo de regenerativo

0:30 recuperação após ritmo de 1 milha

1:30 recuperação após ritmo de 5K

2:30 recuperação após ritmo de

10K

---

# 1 SEMANA RESTANTE

---

## TREINO REGENERATIVO

5 Km

---

## DIA DA PROVA

42 Km

---

## TREINO REGENERATIVO

25:00

---

## TREINO DE VELOCIDADE

*Tempo Run*

5:00 aquecimento

5:00 ritmo regenerativo

4:00 ritmo de 10K

3:00 ritmo de 5K

2:00 ritmo de 1 milha

1:00 melhor ritmo

Essa corrida é um tempo run  
progressivo de 15:00

---

## TREINO REGENERATIVO

1.6 Km





**NRC**