

PLANO DE TREINO PARA MARATONA DO PORTO

ULTIMAS 20 SEMANAS

**1.ª Semana**

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 2 minutos rápidos com 3 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 3 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série mais 15 minutos.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 1 minuto rápidos, com 2 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 3 vezes 2 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes 3 minutos rápidos, com 4 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 6 vezes 1 minuto, com 1 minuto de descanso em cada série, mais 15 minutos de descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

## 2.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 2 minutos rápidos com 3 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 3 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série mais 15 minutos.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 1 minuto rápidos, com 2 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 3 vezes 2 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes 3 minutos rápidos, com 4 minutos de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos, seguidos de 6 vezes 1 minuto, com 1 minuto de descanso em cada série, mais 15 minutos de descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 3.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento lento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	CORRIDA FESTAS CIDADE DO PORTO

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 6 vezes 1 minuto rápido, com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	CORRIDA FESTAS CIDADE DO PORTO

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 15 minutos seguidos de 2 vezes 5 minutos mais rápidos, com intervalo de 5 minutos em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	CORRIDA FESTAS CIDADE DO PORTO

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

#### 4.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 30 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 5 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora 20 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 5 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 5.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 6 vezes 2 minutos rápidos mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes 5 minutos rápidos, mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 3 minutos rápidos mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 10 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 6.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Descanso
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora 30 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 10 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora lento
Quarta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 30 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 7.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 6 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 4 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série mais 10 minutos de descontração
Terça-Feira	Descanso
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora lento
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 8.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora e 5 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 5 minutos rápidos com 5 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 50 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 50 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 4 minutos rápidos com 5 minutos de intervalo em cada série
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 50 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 50 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora lento
Quarta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 4 minutos rápidos com 5 minutos de intervalo em cada série
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 50 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 45 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 9.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 5 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 50 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 50 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora lenta
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 5 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 8 minutos rápidos com 5 minutos de intervalo em cada série
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora lenta
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 6 vezes 1 minuto rápido com 1 minuto de intervalo em cada série mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 50 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 30 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 10.<sup>a</sup> Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso absoluto
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora lento
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 10 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso absoluto
Terça-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 05 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 8 vezes 1 minutos rápidos com 1 minutos de intervalo em cada série
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 40 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Descanso
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 45 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos com 6 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 11.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes (1m-2m-3m-2m-1m), com descanso de igual período ao que correu, em cada série, e de 5 minutos em cada grupo, mais 10 minutos de descontração.
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 40 minutos seguidos de 3 vezes 15 minutos rápidos, com 5 minutos de intervalo, mais 15 minutos em descontração

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 40 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos, com intervalo de 5 minutos em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora se possível com rampas no percurso.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 2 horas e 15 minutos lentos, ou cerca de 30 Kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 3 horas lento, ou o equivalente a 30 Kms.

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

## 12.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Quarta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto com 30 segundos de intervalo em cada série
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 50 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos um pouco mais rápidos, mais 30 minutos em descontração

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 5 vezes 1 minuto rápido com intervalo de 1 minuto em cada série e de 5 minutos em cada grupo de 5 séries de 1 minuto, no final mais 10 minutos em descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 30 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 30 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos, com intervalo de descanso de 5 minutos a trote, mais 15 minutos em descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 13.<sup>a</sup> Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 6 vezes 3 minutos com 3 minutos de intervalo em cada série
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 2 horas e 15 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de uma vez o seguinte grupo 1-2-3-2-1(minutos), com intervalos iguais aos das séries, no final mais 15 minutos de descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 50 minutos
Domingo	Rolamento de 2 horas e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 3 minutos rápidos com 3 minutos de intervalo em cada série mais 15 minutos de descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 50
Domingo	Rolamento de 3 horas

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 14.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 1 vez (4'-3'-2'-1'), com igual tempo de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Quinta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 12 vezes 1 minuto com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto, com 1 minuto de intervalo, no final mais 15 minutos de descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 3 vezes 5 minutos, com 5 minutos de intervalo, mais 15 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 8 vezes 1 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série mais 15 minutos de descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 15.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 15 vez 1 minuto, com igual tempo de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 20 minutos.
Quinta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 10 vezes 3 minuto com 3 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 2 horas ou 30 kms

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 8 vezes 3 minuto, com 3 minuto de intervalo, no final mais 15 minutos de descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 10 vezes 1 minutos, com 1 minutos de intervalo, mais 15 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 2 horas e 10 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 4 vezes 5 minutos rápidos com 4 minutos de intervalo em cada série mais 10 minutos de descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 2 hora e 10 minutos

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 16.<sup>a</sup> Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 5 vezes 5 minuto com 5 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 grupos de ( 1'-2'-3'-2'-1' ), com igual período de descanso em cada série, e entre cada grupo 5 minutos de descanso, mais 10 minutos de descontração.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 8 vezes 3 minutos, com 3 minutos de intervalo, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 20 minutos seguidos de 12 vezes 1.30 minutos com igual período de descanso em cada série, mais 10 minutos em descontração.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 5 vezes 2 minutos, com igual período de descanso em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos.

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 17.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 10 vezes 1 minuto com 1 minuto de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 30 minutos seguidos de 3 vezes 10 minutos rápidos com 5 minutos de intervalo a trote, mais 10 minutos em descontração.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 4 vezes 5 minutos rápidos com igual período de descanso em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes 5 vezes 1 minutos, com 1 minuto de intervalo em cada série e 5 minutos de intervalo em cada grupo, mais 10 minutos em descontração.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos com 5 minutos a trote em cada série, mais 10 minutos em descontração
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos.

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 18.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 2 vezes (1m-2m-3m-2m-1m), com descanso de igual período ao que correu, em cada série, e de 5 minutos em cada grupo, mais 10 minutos de descontração.
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 40 minutos seguidos de 3 vezes 15 minutos rápidos, com 5 minutos de intervalo, mais 15 minutos em descontração

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 40 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos, com intervalo de 5 minutos em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora se possível com rampas no percurso.
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 2 horas e 15 minutos lentos, ou cerca de 30 Kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 50 minutos lentos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 20 minutos seguidos de 5 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 3 horas lento, ou o equivalente a 30 Kms.

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

### 19.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre **2h50 min. e as 3 hora 15 min.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso absoluto
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora lento
Quarta-Feira	Rolamento lento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 10 vezes 2 minutos rápidos com 2 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora e 15 minutos
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **3h30 min. e as 4 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Descanso absoluto
Terça-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 05 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 8 vezes 1 minutos rápidos com 1 minutos de intervalo em cada série
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sábado	Rolamento de 1 hora
Domingo	Rolamento de 1 hora e 40 minutos

Plano para Atletas que pensam fazer entre **4h10 min. e as 5 hora.**

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 45 minutos
Terça-Feira	Descanso
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Domingo	Rolamento de 45 minutos seguidos de 2 vezes 10 minutos mais rápidos com 6 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)

## 20.ª Semana

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min. e as 3 hora 15 min.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos
Terça-Feira	Rolamento de 1 hora
Quarta-Feira	Rolamento de 55 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 2 vezes 3 minutos, com 3 minutos de intervalo a trote, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Rolamento de 45 minutos
Sábado	Rolamento de 30 minutos lentos
Domingo	5.ª <b>MARATONA DO PORTO</b>

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min. e as 4 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 45 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 40 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos
Domingo	5.ª <b>MARATONA DO PORTO</b>

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min. e as 5 hora.

Dias da Semana	Tipo de Treino
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora
Terça-Feira	Rolamento de 50 minutos
Quarta-Feira	Rolamento de 40 minutos
Quinta-Feira	Rolamento de 40 minutos
Sexta-Feira	Descanso
Sábado	Rolamento de 30 minutos
Domingo	5.ª <b>MARATONA DO PORTO</b>

**Nota:** Sempre no final dos treinos façam ginástica com base em alongamentos.

Bons treinos, e estaremos sempre ao vosso dispor, através do nosso

**E-mail:** [runporto@sapo.pt](mailto:runporto@sapo.pt)