

**Preparação para a maratona (últimas 12 semanas) Objectivo 2: 4,00 horas na M ( 3 treinos por semana)**

<i>Sem.</i>	<i>SEGUNDA</i>	<i>TERÇA</i>	<i>QUARTA</i>	<i>QUINTA</i>	<i>SEXTA</i>	<i>SÁBADO</i>	<i>DOMINGO</i>
7	Descanso	30' corrida (7,40'/Km) + Flexibilidade + 30' corrida em ritmo progressivo a terminar a 12Km/hora	Desc	30' corrida (7,40'/Km) + 4x500m para 2,30' (trote de recuperação)	Descanso	Descanso	Competição de preparação
8	Descanso	Flexibilidade + 40' de corrida (7,40'/Km)	Descanso	Flexibilidade +40' de corrida (7,40'/Km)	Descanso	Descanso	1h20 corrida (9km/hora) + Flexibilidade
9	Descanso	Aquecimento + 3*2000m para 10,40' (600m a trote de recuperação)	Descanso	Flexibilidade + 60' de corrida (7,40'/Km)	Descanso	Descanso	50' de corrida (7,40'/Km) + 3 Km em 17' + Flexibilidade
10	Dia 9 Descanso	Dia 10 50' corrida (7,40'/Km) + 8*200m em 55'' ( 200m a trote recuperação)	Dia 11 Descanso	Dia 12 30' corrida (9km/hora) + 5 Km em 29' + Flexibilidade	Dia 13 Descanso	Dia 14 Descanso	dia 15 Competição preparação 10Km
11	Dia 16 Descanso	Dia 17 Flexibilidade e + 1h20' de corrida (7,40'/Km)	Dia 18 Descanso	Dia 19 Aquecimento + 3*3000m para 17'(800m a trote de recuperação) + 1000m em 5,20'	Dia 20 Descanso	Dia 21 Descanso	dia 22 45' de corrida (9 Km/Km) + 4 Km em 24' + Flexibilidade
12	Dia 23 Descanso	Dia 24 Aquecimento + 2*1000m em 5'40 (400 m trote recuperação)	Dia 25 Descanso	Dia 26 Flexibilidade + 40' de corrida (7,40'/Km)	Dia 27 Descanso	Dia 28 Descanso	<b>dia 29 Maratona</b>

“**Séries**” - quando surge 6\*200 ( por exemplo) estamos a referir-nos a 6 séries de 200 metros cada uma. "**Ritmo**" - indicamos o tempo aproximado que devemos realizar em cada série. "**Recup**" - indicamos o tempo de descanso para recuperarmos em cada série. **Antes de começar a fazer as séries é muito importante que tenha um aquecimento de 15 minutos.**