

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Semana 1	60' moderado + musculação	10 x (300 m forte ou subida) 4 km leve 1 km forte RML1	musculação	10 x (600 m forte/90" intervalo) 15' leve RML2	60' leve	5 km leve 5 km moderado 5 km forte	OFF
Semana 2	60' moderado + musculação	3 x (1 km forte/2' intervalo) 15' leve Força 1	musculação	10 x (400 m forte/50" intervalo) 15' leve Força 2	60' leve	5 km leve 5 km moderado 5 km forte	OFF
Semana 3	60' moderado + musculação	10 x (300 m forte ou subida) 4 km leve 1 km forte RML3	musculação	10 x (300 m forte/1' intervalo) 15' leve RML4	60' leve	5 km leve 5 km moderado 5 km forte	OFF
Semana 4	60' moderado + musculação	10 x (300 m forte ou subida) 4 km leve 1 km forte Força 3	musculação	6 x (800 m forte/2' intervalo) 10 x (400 m forte/90" intervalo) Força 4	60' leve	15 km forte	OFF
Semana 5	60' moderado + musculação	3 x (1 km forte/2' intervalo) 15' leve RML5	musculação	10 x (1 km forte/2' intervalo) 15' leve RML6	60' leve	15 km forte	OFF
Semana 6	60' moderado + musculação	5 x (400m forte/2' intervalo) 15' leve Força 5	musculação	3 x (1 km forte/2' intervalo) Força 6	40' muito leve	30' leve	prova

Leve: 65-75% FC máx

Moderada: 75-85% FC máx

Forte: 85-95% FC máx

RML: Resistência Muscular Localizada