

1.ª Semana de 22/06/2015 a 28/06/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora e 15 minutos.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
Segunda-Feira	Rolamento 50 minutos.
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	Rolamento de 1 hora e 15 minutos.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
Segunda-Feira	Rolamento 1 hora.
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	Rolamento de 1 hora e 15 minutos.

2.ª Semana de 29/06/2015 a 05/07/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

3.ª Semana de 06/07/2015 a 12/07/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

4.ª Semana de 13/07/2015 a 19/07/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

5.ª Semana de 20/07/2015 a 26/07/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

6.ª Semana de 27/07/2015 a 02/08/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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: geral@runporto.com

7.ª Semana de 03/08/2015 a 09/08/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

8.ª Semana de 10/08/2015 a 16/08/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

9.ª Semana de 17/08/2015 a 23/08/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

10.ª Semana de 24/08/2015 a 30/08/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

11.ª Semana de 31/08/2015 a 06/09/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 30Kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 equivalente a 30Kms.

12.ª Semana de 07/09/2015 a 13/09/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

13.ª Semana de 14/09/2015 a 20/09/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 2 horas e 15 minutos ou Meia Maratona do Porto Sport Zone.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora 10 minutos.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 2 horas e 30 minutos ou Meia Maratona do Porto Sport Zone.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora e 10.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 3 horas ou Meia Maratona do Porto Sport Zone.

14.ª Semana de 21/09/2015 a 27/09/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora 10 minutos.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	Rolamento de 1 hora e 10.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 30 minutos.

15.ª Semana de 28/09/2015 a 04/10/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Terça-Feira	Rolamento de 30 minutos seguidos de 15 vezes 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 minutos com 3 minutos de intervalo em cada série, mais 10 minutos em descontração.
Sexta-Feira	Descanso.
Sábado	Rolamento de 1 hora.
Domingo	Rolamento de 2 horas ou 30kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
Segunda-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Terça-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 8 vezes 3 minutos, com 3 minutos 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 ou 30kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 ou 30kms.

16.ª Semana de 05/10/2015 a 11/10/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

17.ª Semana de 12/10/2015 a 18/10/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 30Kms.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

18.ª Semana de 19/10/2015 a 25/10/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 ou 10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 ou 10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 ou 10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.

19.ª Semana de 26/10/2015 a 01/11/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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.

20.ª Semana de 02/11/2015 a 08/11/2015

Plano para Atletas que pensam fazer entre 2h50 min e as 3h15 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	12ª Maratona do Porto EDP

Plano para Atletas que pensam fazer entre 3h30 min e as 4h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	12ª Maratona do Porto EDP

Plano para Atletas que pensam fazer entre 4h10 min e as 5h00 min.

Dias da Semana	Dias da Semana
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	12ª Maratona do Porto EDP