runporto.com
ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS, LDA

MARATONA DO PORTO
PORTO MARATHON

ÚLTIMAS 20 SEMANAS

1.ª Semana de 20/06/2016 a 26/06/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
Sexta-Feira	Descanso.
Sábado	Rolamento de 1 hora.
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: geral@runporto.com

2.ª Semana de 27/06/2016 a 03/07/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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: geral@runporto.com

3.ª Semana de 04/07/2016 a 10/07/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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: geral@runporto.com

4.ª Semana de 11/07/2016 a 17/07/2016

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.

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

5.ª Semana de 18/07/2016 a 24/07/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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: geral@runporto.com

6.ª Semana de 25/07/2016 a 31/07/2016

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 descontracção.
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 1hora 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 01/08/2016 a 07/08/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
Terça-Feira	Descanso.
Quarta-Feira	Rolamento de 1hora.
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 descontracção.
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: geral@runporto.com

8.ª Semana de 08/08/2016 a 14/08/2016

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 descontracção.
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 1hora.
Quarta-Feira	Rolamento de 1hora 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 minuto rápidos com 5 minuto 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: geral@runporto.com

9.ª Semana de 15/08/2016 a 21/08/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
Quarta-Feira	Rolamento de 1hora 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 descontracção.
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: geral@runporto.com

10.ª Semana de 22/08/2016 a 28/08/2016

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 descontracção.
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 1hora 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 descontracção.

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

11.ª Semana de 29/08/2016 a 04/09/2016

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 descontracção.
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 descontracção.

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 descontracção.
Quarta-Feira	Rolamento de 1hora.
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 descontracção.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora.
Sexta-Feira	Descanso.
Sábado	Rolamento de 1 hora.
Domingo	Rolamento de 3 horas lento, ou equivalente a 30Kms.

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

12.ª Semana de 05/09/2016 a 11/09/2016

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 30segundos 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 descontracção.

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 1minuto 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 descontracção.
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 descontracção.
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: geral@runporto.com

13.ª Semana de 12/09/2016 a 18/09/2016

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 descontracção.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Quinta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 12 vezes 1 minuto com 1minuto de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontracção.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 2 horas e 15 minutos ou **10ª 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 1minuto de intervalo, no final mais 15 minutos de descontracção.
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 descontracção.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora 10 minutos.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 2horas e 30 minutos ou **10ª 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 descontracção.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 3 horas ou **10ª Meia Maratona do Porto Sport Zone.**

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

14.ª Semana de 19/09/2016 a 25/09/2016

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 descontracção.
Quarta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Quinta-Feira	Rolamento 20 minutos seguidos de 12 vezes 1 minuto com 1minuto de intervalo em cada série, mais 15 minutos em descontracção.
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 1minuto de intervalo, no final mais 15 minutos de descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora.
Sexta-Feira	Rolamento de 1 hora e 10.
Sábado	Descanso.
Domingo	Rolamento de 1hora 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: geral@runporto.com

15.ª Semana de 26/09/2016 a 02/10/2016

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 vez 1 minuto, com igual tempo de descanso em cada série, mais 15 minutos em descontracção.
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 descontracção.
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 minuto, com 3 minuto de intervalo, no final mais 15 minutos de descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
Quinta-Feira	Rolamento de 1 hora.
Sexta-Feira	Descanso.
Sábado	Rolamento de 1 hora e 10 minutos.
Domingo	Rolamento de 2hora e 10 minutos ou 30kms.

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

16.ª Semana de 03/10/2016 a 09/10/2016

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 descontracção.
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 descontracção.

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 descontracção.
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 descontracção.

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 descontracção.
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: geral@runporto.com

17.ª Semana de 10/10/2016 a 16/10/2016

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 descontracção.
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 descontracção.

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 10minutos em descontracção.
Quarta-Feira	Rolamento de 1hora.
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 10minutos em descontracção.
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: geral@runporto.com

18.ª Semana de 17/10/2016 a 23/10/2016

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 descontracção.
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 descontracção.
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 descontracção.
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 minuto 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 descontracção.
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 descontracção.
Domingo	Rolamento de 1 hora e 15 minutos ou **10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.**

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

19.ª Semana de 24/10/2016 a 30/10/2016

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 descontracção.
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 1hora 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 descontracção.

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

20.ª Semana de 31/10/2016 a 06/11/2016

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 descontracção.
Sexta-Feira	Rolamento de 45 minutos.
Sábado	Rolamento de 30 minutos lentos.
Domingo	**13ª 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	**13ª 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	**13ª Maratona do Porto EDP**

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