

## 1.ª Semana de 19/06/2017 a 25/06/2017

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 26/06/2017 a 02/07/2017**

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 03/07/2017 a 9/07/2017

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 10/07/2017 a 16/07/2017

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 17/07/2017 a 23/07/2017

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 24/07/2017 a 30/07/2017

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](mailto:geral@runporto.com)

### 7.ª Semana de 31/07/2017 a 06/08/2017

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 07/08/2017 a 13/08/2017

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 14/08/2017 a 20/08/2017

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 21/08/2017 a 27/08/2017

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 28/08/2017 a 03/09/2017

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.<sup>a</sup> Semana de 04/09/2017 a 10/09/2017

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 11/09/2017 a 17/09/2017

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 <b>11ª Meia Maratona do Porto Sport Zone.</b>   |

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 <b>11ª Meia Maratona do Porto Sport Zone.</b>                                       |

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 <b>11ª Meia Maratona do Porto Sport Zone.</b>   |

### 14.ª Semana de 18/09/2017 a 24/09/2017

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 25/09/2017 a 01/10/2017

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 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 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 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 02/10/2017 a 08/10/2017**

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 09/10/2017 a 15/10/2017

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 16/10/2017 a 22/10/2017

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 <b>10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.</b>  |

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 <b>10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.</b>  |

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 <b>10 KMS DA MARGINAL - VILA DO CONDE.</b>  |

### 19.ª Semana de 23/10/2017 a 29/10/2017

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 30/10/2017 a 05/11/2017

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        | <b>14ª Maratona do Porto EDP</b>  |

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        | <b>14ª Maratona do Porto EDP</b> |

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        | <b>14ª Maratona do Porto EDP</b> |