

1.ª Semana de 18/06/2018 a 24/06/2018

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 25/06/2018 a 01/07/2018

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 02/07/2018 a 08/07/2018

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 09/07/2018 a 15/07/2018
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 16/07/2018 a 22/07/2018

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 23/07/2018 a 29/07/2018

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 30/07/2018 a 05/08/2018

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 06/08/2018 a 12/08/2018

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 13/08/2018 a 19/08/2018

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 20/08/2018 a 26/08/2018

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 27/08/2018 a 02/09/2018

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 03/09/2018 a 09/09/2018

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 10/09/2018 a 16/09/2018

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 12ª 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 12ª 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 12ª Meia Maratona do Porto Sport Zone. |

14.ª Semana de 17/09/2018 a 23/09/2018

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 24/09/2018 a 30/09/2018

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 horas e 10 minutos ou 30kms. |

16.ª Semana de 01/10/2018 a 07/10/2018

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 08/10/2018 a 14/10/2018

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 15/10/2018 a 21/10/2018

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 |

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 |

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 |

19.ª Semana de 22/10/2018 a 28/10/2018

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 29/10/2018 a 04/11/2018

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 | 15ª 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 | 15ª 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 | 15ª Maratona do Porto EDP |