

Minha primeira maratona

Um plano para quem já corre bem a meia e pretende estrear nos 42 km

FASE	SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
DESENVOLVIMENTO	1	CT ou D	30' CL	CT ou D	3 x 2 km CM com 2' I	D	12 km CL	4 km TR
DESCANSO	2	CT ou D	30' CL	CT ou D	3 x 2 km CM com 2' I	D	14 km CL	4 km TR
ESTABILIDADE	3	CT ou D	30' CL	CT ou D	4 x 2 km CM com 2' I	D	16 km CL	4 km TR
CHOQUE	4	CT ou D	45' CL	CT ou D	4 x 2 km CM com 2' I	D	20 km CL	4 km TR
DESCANSO	5	CT ou D	45' CL	CT ou D	3 x 3 km CM com 2' I	D	20 km CL	5 km TR
DESCANSO	6	CT ou D	60' CL	CT ou D	3 x 3 km CM com 2' I	D	24 km CL	5 km TR
ESTABILIDADE	7	CT ou D	6 x (5' CL + 5' CM)	CT ou D	4 x 3 km CM com 2' I	D	24 km CL	5 km TR
RECUPERAÇÃO	8	CT ou D	50' CL	CT ou D	40' CM	D	16 km CL	D
CHOQUE	9	CT ou D	10 x 500 m CF com 2' I	CT ou D	5 x 2 km CM com 2' I	D	28 km CL	D
RECUPERAÇÃO	10	CT ou D	3 x (10' CL + 10' CM)	CT ou D	10 km CL	D	15 km CM	6 km TR
CHOQUE	11	CT ou D	10 x 500 m CF com 2' I	CT ou D	3 x 4 km CM com 1' I	D	28 km CL ou CM	D
RECUPERAÇÃO	12	CT ou D	30' CL + 30' CM	CT ou D	10 km CL	D	15 km CM	6 km TR
CHOQUE	13	CT ou D	8 x 1000 m CF com 2' I	CT ou D	6 x 2 km CM com 2' I	D	32 km CL	D
POLIMENTO	14	D	10 km CL	D	12 km CL	D	24 km CL	8 km TR
POLIMENTO	15	D	8 x 1000 m CF com 2' I	D	12 km CL	D	20 km CL	8 km TR
PRÉ-PROVA	16	D	30' CL	D ou MA	30' CL	D	30' CL	PROVA

Legenda: D = Descanso; MA = Massagem; CA = Caminhada (entre 60% e 75% da FCM); TR = Trote regenerativo (entre 60% e 70% da FCM); CL = Corrida leve (entre 65% e 75% da FCM); CM = Corrida moderada (entre 75% e 85% da FCM); CF = Corrida forte (entre 85% e 95% da FCM); I = Intervalo de descanso; CT = Cross-training (musculação, natação, ciclismo, ioga, massagem etc.); FCM = Frequência cardíaca máxima. Para descobrir a sua, subtraia sua idade de 220. Se você tem 30 anos, por exemplo, sua FCM será 190.