

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-----------|--|--|--|---|---|--|---------|
| 1ª Semana | 30 min CL | 2 x 1000 mt (2 min) 4 min 4 x 300 mt (2 min) Volume: 3200 mt | 30 min CL | 3 x 600 mt (2 min) 4 min 3 x 400 mt (2 min) 4 min 3 x 200 mt (2 min) Volume: 3600 mt | 30 min CL | 1 x 3000 mt 4 min 1 x 2000 mt 4 min 1 x 1000 mt Volume: 6000 mt | |
| 2ª Semana | 40 min CL | 3 x 800 mt (2 min) 4 min 6 x 200 mt (2 min) Volume: 3600 mt | 40 min CL | 6 x 700 mt (2 min) Volume: 4200 mt | 40 min CL | 3 x 2500 mt (4 min) Volume: 7500 mt | |
| 3ª Semana | 4 x 1500 mt (2 min) + 30 min CL Volume: 4500 mt + CL | 50 min CL | 2 x 2000 mt (2 min) 4 min 1 x 1500 mt + 30 min CL Volume: 5500 mt + CL | 50 min CL | 4 x 1500 mt (2 min) + 30 min CL Volume: 6000 mt + CL | 50 min CL | |
| 4ª Semana | 2 x 2000 mt (2 min) 4 min 1 x 1000 mt + 30 min CL Volume: 5000 mt + CL | 60 min CL | 1 x 2000 mt 4 min 4 x 1000 mt (2 min) + 30 min CL Volume: 6000 mt + CL | 60 min CL | 3 x 2500 mt (4 min) + 30 min CL Volume: 7500 mt + CL | 60 min CL | |

CL – Corrida Lenta



we believe you can fly