

Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade (km/h)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	13,2	00:01:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	12,0	00:30:00	Ritmo aproximado de prova
Semana 2	 Intervalado extensivo	4 x 1000	13,2	00:05:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	12,0	00:35:00	Ritmo leve
Semana 3	 Intervalado intensivo	12 x 400	13,2	00:02:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	12,0	00:32:30	Ritmo aproximado de prova
Semana 4	 Intervalado extensivo	4 x 1200	13,2	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	12,0	00:37:30	Ritmo leve