

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade (km/h)	Tempo	Observações
Semana 1	 <b>Intervalado intensivo</b>	16 x 200	10,2	00:01:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 <b>Contínuo</b>	6000	9,2	00:39:00	Ritmo aproximado de prova
Semana 2	 <b>Intervalado extensivo</b>	4 x 1000	10,2	00:06:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 <b>Longo</b>	7000	9,2	00:45:30	Ritmo leve
Semana 3	 <b>Intervalado intensivo</b>	12 x 400	10,2	00:02:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 <b>Contínuo</b>	6500	9,2	00:42:15	Ritmo aproximado de prova
Semana 4	 <b>Intervalado extensivo</b>	4 x 1200	10,2	00:07:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 <b>Longo</b>	7500	9,2	00:48:45	Ritmo leve