

| Semana   | Tipode treino                                                                                                    | Distância | Velocidade (km/h) | Tempo    | Observações                                       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|----------|---------------------------------------------------|
| Semana 1 |  <b>Intervalado intensivo</b>   | 16 x 200  | 8,8               | 00:01:30 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  <b>Contínuo</b>                | 6000      | 8,0               | 00:45:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana 2 |  <b>Intervalado extensivo</b>   | 4 x 1000  | 8,8               | 00:07:30 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  <b>Longo</b>                   | 7000      | 8,0               | 00:52:30 | Ritmo leve                                        |
| Semana 3 |  <b>Intervalado intensivo</b>  | 12 x 400  | 8,8               | 00:03:00 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  <b>Contínuo</b>              | 6500      | 8,0               | 00:48:45 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana 4 |  <b>Intervalado extensivo</b> | 4 x 1200  | 8,8               | 00:09:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  <b>Longo</b>                 | 7500      | 8,0               | 00:56:15 | Ritmo leve                                        |