

| Semana   | Tipo de treino                                                                                            | Distância | Velocidade (Km/H) | Tempo    | Observações                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|----------|---------------------------------------------------|
| Semana 1 |  Intervalado intensivo   | 16 x 200  | 22,0              | 00:00:36 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo                | 6000      | 20,0              | 00:18:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo   | 4 x 1000  | 21,0              | 00:03:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
| Semana 2 |  Longo                   | 7000      | 18,0              | 00:21:00 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo   | 12 x 400  | 22,0              | 00:01:12 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo                | 6500      | 20,0              | 00:19:30 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana 3 |  Intervalado extensivo   | 4 x 1200  | 21,0              | 00:03:36 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                  | 7500      | 18,0              | 00:22:30 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo | 8 x 600   | 22,0              | 00:01:48 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
| Semana 4 |  Contínuo              | 7000      | 20,0              | 00:21:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo | 4 x 1000  | 21,0              | 00:03:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                 | 8000      | 18,0              | 00:24:00 | Ritmo leve                                        |