


















Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	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
	 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
Semana 2	 Contínuo	6500	20,0	00:19:30	Ritmo aproximado de prova
	 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 500	22,0	00:01:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	20,0	00:21:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	21,0	00:04:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	18,0	00:24:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	22,0	00:01:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	20,0	00:22:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	21,0	00:04:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	18,0	00:25:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	22,0	00:00:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	20,0	00:19:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	21,0	00:03:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	18,0	00:21:00	Ritmo leve