

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	18,9	00:00:42	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	17,1	00:21:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	18,0	00:03:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	15,4	00:24:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	18,9	00:01:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	17,1	00:22:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	18,0	00:04:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	15,4	00:26:15	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	18,9	00:01:45	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	17,1	00:24:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	18,0	00:04:54	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	15,4	00:28:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	18,9	00:02:06	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	17,1	00:26:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	18,0	00:05:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	15,4	00:29:45	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	18,9	00:00:42	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	17,1	00:22:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	18,0	00:03:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	15,4	00:24:30	Ritmo leve