

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	16,5	00:00:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	15,0	00:24:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	15,8	00:04:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	13,5	00:28:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	16,5	00:01:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	15,0	00:26:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	15,8	00:04:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	13,5	00:30:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	16,5	00:02:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	15,0	00:28:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	15,8	00:05:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	13,5	00:32:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	16,5	00:02:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	15,0	00:30:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	15,8	00:06:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	13,5	00:34:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	16,5	00:00:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	15,0	00:26:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	15,8	00:04:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	13,5	00:28:00	Ritmo leve