

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	14,7	00:00:54	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	13,3	00:27:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	14,0	00:04:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	12,0	00:31:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	14,7	00:01:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	13,3	00:29:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	14,0	00:05:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	12,0	00:33:45	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	14,7	00:02:15	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	13,3	00:31:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	14,0	00:06:18	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	12,0	00:36:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	14,7	00:02:42	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	13,3	00:33:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	14,0	00:07:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	12,0	00:38:15	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	14,7	00:00:54	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	13,3	00:29:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	14,0	00:04:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	12,0	00:31:30	Ritmo leve