

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	13,2	00:01:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	12,0	00:30:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	12,6	00:05:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	10,8	00:35:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	13,2	00:02:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	12,0	00:32:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	12,6	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	10,8	00:37:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	13,2	00:02:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	12,0	00:35:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	12,6	00:07:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	10,8	00:40:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	13,2	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	12,0	00:37:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	12,6	00:08:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	10,8	00:42:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	13,2	00:01:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	12,0	00:32:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	12,6	00:05:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	10,8	00:35:00	Ritmo leve