

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	12,0	00:01:06	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	10,9	00:33:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	11,5	00:05:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	9,8	00:38:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	12,0	00:02:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	10,9	00:35:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	11,5	00:06:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	9,8	00:41:15	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	12,0	00:02:45	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	10,9	00:38:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	11,5	00:07:42	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	9,8	00:44:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	12,0	00:03:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	10,9	00:41:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	11,5	00:08:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	9,8	00:46:45	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	12,0	00:01:06	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	10,9	00:35:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	11,5	00:05:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	9,8	00:38:30	Ritmo leve