

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	11,0	00:01:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	10,0	00:36:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	10,5	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	9,0	00:42:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	11,0	00:02:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	10,0	00:39:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	10,5	00:07:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	9,0	00:45:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	11,0	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	10,0	00:42:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	10,5	00:08:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	9,0	00:48:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	11,0	00:03:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	10,0	00:45:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	10,5	00:09:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	9,0	00:51:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	11,0	00:01:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	10,0	00:39:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	10,5	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	9,0	00:42:00	Ritmo leve