

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	10,2	00:01:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	9,2	00:39:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	9,7	00:06:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	8,3	00:45:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	10,2	00:02:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	9,2	00:42:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	9,7	00:07:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	8,3	00:48:45	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	10,2	00:03:15	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	9,2	00:45:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	9,7	00:09:06	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	8,3	00:52:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	10,2	00:03:54	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	9,2	00:48:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	9,7	00:10:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	8,3	00:55:15	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	10,2	00:01:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	9,2	00:42:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	9,7	00:06:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	8,3	00:45:30	Ritmo leve