

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	9,4	00:01:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	8,6	00:42:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	9,0	00:07:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	7,7	00:49:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	9,4	00:02:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	8,6	00:45:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	9,0	00:08:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	7,7	00:52:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	9,4	00:03:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	8,6	00:49:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	9,0	00:09:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	7,7	00:56:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	9,4	00:04:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	8,6	00:52:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	9,0	00:11:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	7,7	00:59:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	9,4	00:01:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	8,6	00:45:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	9,0	00:07:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	7,7	00:49:00	Ritmo leve