

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	16 x 200	8,8	00:01:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6000	8,0	00:45:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	8,4	00:07:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	7,2	00:52:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	12 x 400	8,8	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	6500	8,0	00:48:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1200	8,4	00:09:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7500	7,2	00:56:15	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 500	8,8	00:03:45	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7000	8,0	00:52:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	4 x 1400	8,4	00:10:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	8000	7,2	01:00:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 600	8,8	00:04:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	7500	8,0	00:56:15	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	7 x 1600	8,4	00:12:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	8500	7,2	01:03:45	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	10 x 200	8,8	00:01:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	6500	8,0	00:48:45	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	4 x 1000	8,4	00:07:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	7000	7,2	00:52:30	Ritmo leve