

Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade (km/h)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	10 x 200m	22,0	00:00:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 km	20,0	00:09:00	Ritmo aproximado de prova
Semana 2	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	22,0	00:03:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 km	20,0	00:12:00	Ritmo leve
Semana 3	 Intervalado intensivo	8 x 400 m	22,0	00:01:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	20,0	00:13:30	Ritmo aproximado de prova
Semana 4	 Intervalado extensivo	3 x 1100 m	22,0	00:03:18	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 km	20,0	00:15:00	Ritmo leve