

Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade (km/h)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	10 x 200m	14,7	00:00:54	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 km	13,3	00:13:30	Ritmo aproximado de prova
Semana 2	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	14,7	00:04:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 km	13,3	00:18:00	Ritmo leve
Semana 3	 Intervalado intensivo	8 x 400 m	14,7	00:01:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	13,3	00:20:15	Ritmo aproximado de prova
Semana 4	 Intervalado extensivo	3 x 1100 m	14,7	00:04:57	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 km	13,3	00:22:30	Ritmo leve