

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade (km/h)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	10 x 200m	12,0	00:01:06	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 km	10,9	00:16:30	Ritmo aproximado de prova
Semana 2	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	12,0	00:05:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 km	10,9	00:22:00	Ritmo leve
Semana 3	 Intervalado intensivo	8 x 400 m	12,0	00:02:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	10,9	00:24:45	Ritmo aproximado de prova
Semana 4	 Intervalado extensivo	3 x 1100 m	12,0	00:06:03	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 km	10,9	00:27:30	Ritmo leve