

| Semana   | Tipode treino                                                                                             | Distância  | Velocidade (km/h) | Tempo    | Observações                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|----------|---------------------------------------------------|
| Semana 1 |  Intervalado intensivo   | 10 x 200m  | 11,0              | 00:01:12 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo                | 3 km       | 10,0              | 00:18:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana 2 |  Intervalado extensivo   | 3 x 1000 m | 11,0              | 00:06:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                   | 4 km       | 10,0              | 00:24:00 | Ritmo leve                                        |
| Semana 3 |  Intervalado intensivo  | 8 x 400 m  | 11,0              | 00:02:24 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo              | 4,5 km     | 10,0              | 00:27:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana 4 |  Intervalado extensivo | 3 x 1100 m | 11,0              | 00:06:36 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                 | 5 km       | 10,0              | 00:30:00 | Ritmo leve                                        |