

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade (Km/H)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	10 x 200 m	16,5	00:00:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4 km	15,0	00:16:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	15,8	00:04:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 2	 Longo	5 km	13,5	00:20:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 400 m	16,5	00:01:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	5 Km	15,0	00:20:00	Ritmo aproximado de prova
Semana 3	 Intervalado extensivo	3 x 1200 m	15,8	00:04:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	6 Km	13,5	00:24:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 600 m	16,5	00:02:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 4	 Contínuo	4 km	15,0	00:16:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	15,8	00:04:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 Km	13,5	00:20:00	Ritmo leve