

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade (Km/H)	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	10 x 200 m	8,8	00:01:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4 km	8,0	00:30:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	8,4	00:07:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 2	 Longo	5 km	7,2	00:37:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 400 m	8,8	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	5 Km	8,0	00:37:30	Ritmo aproximado de prova
Semana 3	 Intervalado extensivo	3 x 1200 m	8,4	00:09:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	6 Km	7,2	00:45:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 600 m	8,8	00:04:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 4	 Contínuo	4 km	8,0	00:30:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	8,4	00:07:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 Km	7,2	00:37:30	Ritmo leve