

| Semana | Tipo de treino | Distância | Velocidade | Tempo | Observações |
|----------|---|------------|------------|----------|---|
| Semana 1 |  Intervalado intensivo | 10 x 200 m | 11,0 | 00:01:12 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
| |  Contínuo | 4 km | 10,0 | 00:24:00 | Ritmo aproximado de prova |
| |  Intervalado extensivo | 3 x 1000 m | 10,5 | 00:06:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve |
| |  Longo | 5 km | 9,0 | 00:30:00 | Ritmo leve |
| Semana 2 |  Intervalado intensivo | 6 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 |
| |  Intervalado extensivo | 3 x 1200 m | 10,5 | 00:07:12 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve |
| |  Longo | 5,5 km | 9,0 | 00:33:00 | Ritmo leve |
| Semana | Tipode treino | Distância | Velocidade | Tempo | Observações |
| Semana 3 |  Intervalado intensivo | 5 x 600 m | 11,0 | 00:03:36 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
| |  Contínuo | 5 km | 10,0 | 00:30:00 | Ritmo aproximado de prova |
| |  Intervalado extensivo | 2 x 1400 m | 10,5 | 00:08:24 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve |
| |  Longo | 6 km | 9,0 | 00:36:00 | Ritmo leve |
| Semana 4 |  Intervalado intensivo | 8 x 200 m | 11,0 | 00:01:12 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
| |  Contínuo | 4 km | 10,0 | 00:24:00 | Ritmo aproximado de prova |
| |  Intervalado extensivo | 3 x 1000 | 10,5 | 00:06:00 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve |
| |  Longo | 5000 | 9,0 | 00:30:00 | Ritmo leve |