

| Semana   | Tipo de treino                                                                                            | Distância  | Velocidade | Tempo    | Observações                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|---------------------------------------------------|
| Semana 1 |  Intervalado intensivo   | 8 x 200 m  | 18,9       | 00:00:42 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo                | 3 KM       | 17,1       | 00:10:30 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo   | 3 x 1000 m | 18,0       | 00:03:30 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                   | 4 KM       | 15,4       | 00:14:00 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo   | 6 x 400 m  | 18,9       | 00:01:24 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
| Semana 2 |  Contínuo                | 4 KM       | 17,1       | 00:14:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo   | 3 x 1200 m | 18,0       | 00:04:12 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                  | 5 KM       | 15,4       | 00:17:30 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo | 5 x 500 m  | 18,9       | 00:01:45 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo              | 4,5 km     | 17,1       | 00:15:45 | Ritmo aproximado de prova                         |
| Semana   | Tipode treino                                                                                             | Distância  | Velocidade | Tempo    | Observações                                       |
| Semana 3 |  Intervalado extensivo | 2 x 1400 m | 18,0       | 00:04:54 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                 | 6 KM       | 15,4       | 00:21:00 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo | 6 x 600 m  | 18,9       | 00:02:06 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo              | 5 KM       | 17,1       | 00:17:30 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo | 2 x 1600 m | 18,0       | 00:05:36 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
| Semana 4 |  Longo                 | 5 km       | 15,4       | 00:17:30 | Ritmo leve                                        |
|          |  Intervalado intensivo | 8 x 200 m  | 18,9       | 00:00:42 | Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado |
|          |  Contínuo              | 4 km       | 17,1       | 00:14:00 | Ritmo aproximado de prova                         |
|          |  Intervalado extensivo | 3 x 1000 m | 18,0       | 00:03:30 | Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve         |
|          |  Longo                 | 5,5 km     | 18,0       | 00:19:15 | Ritmo leve                                        |