

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	13,2	00:01:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 KM	12,0	00:15:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	12,6	00:05:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 KM	10,8	00:20:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 400 m	13,2	00:02:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	4 KM	12,0	00:20:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1200 m	12,6	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 KM	10,8	00:25:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 500 m	13,2	00:02:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	12,0	00:22:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	2 x 1400 m	12,6	00:07:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	6 KM	10,8	00:30:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 600 m	13,2	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	5 KM	12,0	00:25:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	2 x 1600 m	12,6	00:08:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	5 km	10,8	00:25:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	13,2	00:01:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4 km	12,0	00:20:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	12,6	00:05:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5,5 km	12,6	00:27:30	Ritmo leve