

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	11,0	00:01:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 KM	10,0	00:18:00	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	4 KM	9,0	00:24:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 400 m	11,0	00:02:24	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	4 KM	10,0	00:24:00	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 KM	9,0	00:30:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 500 m	11,0	00:03:00	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	10,0	00:27:00	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 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
	 Intervalado intensivo	6 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 1600 m	10,5	00:09:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	5 km	9,0	00:30:00	Ritmo leve
	 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 m	10,5	00:06:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5,5 km	10,5	00:33:00	Ritmo leve