

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	10,2	00:01:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 KM	9,2	00:19:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	9,7	00:06:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 KM	8,3	00:26:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 400 m	10,2	00:02:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	4 KM	9,2	00:26:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1200 m	9,7	00:07:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 KM	8,3	00:32:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 500 m	10,2	00:03:15	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	9,2	00:29:15	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	2 x 1400 m	9,7	00:09:06	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	6 KM	8,3	00:39:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 600 m	10,2	00:03:54	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	5 KM	9,2	00:32:30	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	2 x 1600 m	9,7	00:10:24	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	5 km	8,3	00:32:30	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	10,2	00:01:18	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4 km	9,2	00:26:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	9,7	00:06:30	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5,5 km	9,7	00:35:45	Ritmo leve