

**NÍVEL 03**

**TREINOS AERÓBICOS**



**MINUTO**

**VELOCIDADE**

**ESFORÇO**

0 a 1	5\6km	fácil
1 a 2	7\9km	moderado
2 a 4	10\12km	<b>moderado alto</b>
4 a 5	13\15km	<b>máximo</b>
5 a 6	5\6km	fácil
6 a 8	10\12km	<b>moderado alto</b>
8 a 9	13\15km	<b>máximo</b>
9 a 11	7\9km	moderado
11 a 12	10\12km	<b>moderado alto</b>
12 a 13	13\15km	<b>máximo</b>
13 a 15	5\6km	fácil
15 a 16	7\9km	moderado
16 a 18	10\12km	<b>moderado alto</b>
18 a 20	7\9km	moderado
20 a 22	10\12km	<b>moderado alto</b>
22 a 23	13\15km	<b>máximo</b>
23 a 24	7\9km	moderado