

# ACADEMIA DO SESI

**NÍVEL 05**

**TREINOS AERÓBICOS**



**10 MIN**

**MINUTO**

**VELOCIDADE**

**ESFORÇO**

0 a 1

5\6km

fácil

1 a 2

7\9km

moderado

2 a 3

10\12km

**moderado alto**

3 a 4

16\18km

**máximo**

4 a 5

5\6km

fácil

5 a 6

13\15km

**máximo**

6 a 7

10\12km

**moderado alto**

7 a 8

16\18km

**máximo**

8 a 9

7\9km

moderado

9 a 10

5\6km

fácil

**SESI**