

**NÍVEL 05**

**TREINOS AERÓBICOS**



**15 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

13\15km

forte

4 a 5

16\18km

**máximo**

5 a 6

7\9km

moderado

6 a 7

16\18km

**máximo**

7 a 8

7\9km

moderado

8 a 9

13\16km

forte

9 a 10

7\9km

moderado

10 a 11

16\18km

**máximo**

11 a 12

13\15km

forte

12 a 13

10\12km

**moderado alto**

13 a 14

7\9km

moderado

14 a 15

5\6km

fácil