

NÍVEL 01

TREINOS AERÓBICOS



25 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1	5\6km	fácil
1 a 4	7\9km	moderado
4 a 5	10\12km	máximo
5 a 6	5\6km	fácil
6 a 7	7\9km	moderado
7 a 8	10\12km	máximo
8 a 9	7\9km	moderado
9 a 11	5\6km	fácil
11 a 12	7\9km	moderado
12 a 13	10\12km	máximo
13 a 15	7\9km	moderado
15 a 17	5\6km	fácil
17 a 20	7\9km	moderado
20 a 21	10\12km	máximo
21 a 22	7\9km	moderado
22 a 23	10\12km	máximo
23 a 24	7\9km	moderado