

ACADEMIA DO SESI

NÍVEL 03

TREINOS AERÓBICOS



10 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1
1 a 2
2 a 3
3 a 4
4 a 5
5 a 6
6 a 7
7 a 8
8 a 9
9 a 10

5\6km
7\9km
10\12km
13\15km
5\6km
13\15km
5\6km
10\12km
7\9km
5\6km

fácil
moderado
moderado alto
máximo
fácil
máximo
fácil
máximo
moderado
fácil

SESI