

ACADEMIA DO SESI

NÍVEL 01

TREINOS AERÓBICOS



10 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1

5\6km

fácil

1 a 3

7\9km

moderado

3 a 4

10\12km

máximo

4 a 5

5\6km

fácil

5 a 6

7\9km

moderado

6 a 7

5\6km

fácil

7 a 8

10\12km

máximo

8 a 9

7\9km

moderado

9 a 10

5\6km

fácil

SESI