

**NÍVEL 05**

**TREINOS AERÓBICOS**



**MINUTO**

**VELOCIDADE**

**ESFORÇO**

0 a 1	5\6km	fácil
1 a 3	7\9km	moderado
3 a 4	10\12km	<b>moderado alto</b>
4 a 6	13\15km	forte
6 a 7	10\12km	<b>moderado alto</b>
7 a 8	16\18km	<b>máximo</b>
8 a 9	5\6km	forte
9 a 10	10\13km	<b>moderado alto</b>
10 a 11	13\15km	forte
11 a 13	10\13km	<b>moderado alto</b>
13 a 14	16\18km	<b>máximo</b>
14 a 16	5\6km	fácil
16 a 18	10\12km	<b>moderado alto</b>
18 a 20	13\15km	forte
20 a 22	10\12km	<b>moderado alto</b>
22 a 23	16\18km	<b>máximo</b>
23 a 24	7\9km	moderado