

NÍVEL 04

TREINOS AERÓBICOS



15 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1

5\6km

fácil

1 a 2

7\9km

moderado

2 a 4

10\12km

moderado alto

4 a 5

13\15km

forte

5 a 6

5\6km

fácil

6 a 7

13\15km

forte

7 a 8

5\6km

fácil

8 a 9

16\18km

máximo

9 a 10

5\6km

fácil

10 a 12

13\15km

forte

12 a 13

10\13km

moderado alto

13 a 14

7\9km

moderado

14 a 15

5\6km

fácil