

# ACADEMIA DO SESI

NÍVEL 02

## TREINOS AERÓBICOS



10 MIN

### MINUTO

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

### VELOCIDADE

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

### ESFORÇO

fácil  
moderado  
**máximo**  
moderado  
fácil  
**máximo**  
fácil  
**máximo**  
moderado  
fácil