

**NÍVEL 01**

**TREINOS AERÓBICOS**



**15 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

7\9km

moderado

5 a 6

5\6km

fácil

6 a 7

10\12km

**máximo**

7 a 8

7\9km

moderado

8 a 9

5\6km

fácil

9 a 10

10\12km

**máximo**

10 a 11

5\6km

fácil

11 a 13

7\9km

moderado

13 a 14

10\12km

**máximo**

14 a 15

5\6km

fácil