

NÍVEL 03

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

máximo

5 a 6

5\6km

fácil

6 a 8

10\12km

moderado alto

8 a 9

13\15km

máximo

9 a 10

5\6km

fácil

10 a 11

7\9km

moderado

11 a 12

10\12km

moderado alto

12 a 13

13\15km

máximo

13 a 14

7\9km

moderado

14 a 15

5\6km

fácil