

NÍVEL 04

TREINOS AERÓBICOS



25 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1	5\6km	fácil
1 a 3	7\9km	moderado
3 a 5	10\12km	moderado alto
5 a 6	13\15km	forte
6 a 8	10\12km	moderado alto
8 a 9	16\18km	máximo
9 a 11	7\9km	moderado
11 a 12	13\15km	forte
12 a 14	5\6km	fácil
14 a 15	13\15km	forte
15 a 17	10\12km	moderado alto
17 a 18	5\6km	fácil
18 a 20	7\9km	moderado
20 a 21	10\12km	moderado alto
21 a 22	13\15km	forte
22 a 24	7\9km	moderado
24 a 25	5\6km	fácil