

NÍVEL 02

TREINOS AERÓBICOS



25 MIN

MINUTO

VELOCIDADE

ESFORÇO

0 a 1	5\6km	fácil
1 a 3	7\9km	moderado
3 a 4	10\12km	máximo
4 a 6	7\9km	moderado
6 a 7	10\12km	máximo
7 a 9	5\6km	fácil
9 a 10	7\9km	moderado
10 a 11	10\12km	máximo
11 a 14	7\9km	moderado
14 a 15	10\12km	máximo
15 a 16	5\6km	fácil
16 a 18	7\9km	moderado
18 a 19	10\12km	máximo
19 a 20	5\6km	fácil
20 a 21	7\9km	moderado
21 a 22	10\12km	máximo
22 a 24	7\9km	moderado