

**NÍVEL 02**

**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 6

7\9km

moderado

6 a 7

10\12km

**máximo**

7 a 9

7\9km

moderado

9 a 10

5\6km

fácil

10 a 11

10\12km

**máximo**

11 a 12

5\6km

fácil

12 a 13

10\12km

**máximo**

13 a 14

7\9km

moderado

14 a 15

5\6km

fácil