

|            | SEGUNDA         | TERÇA             | QUARTA           | QUINTA          | SEXTA            | SÁBADO            | DOMINGO         |
|------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|
| <b>1ª</b>  | 1x<br>CA<br>5'  | 3x<br>LE<br>5'    | CA<br>5'         | 1x<br>CA<br>5'  | 5x<br>LE<br>2'   | 1x<br>CA<br>5'    | 1x<br>CA<br>25' |
| <b>2ª</b>  | 1x<br>CA<br>5'  | 7x<br>LE<br>3'    | 1x<br>CA<br>1'   | 1x<br>CA<br>10' | 2x<br>LE<br>10'  | 1x<br>CA<br>25'   | day OFF         |
| <b>3ª</b>  | 1x<br>CA<br>10' | 1x<br>LE<br>10'   | 5x<br>MO<br>5'   | 1x<br>CA<br>5'  | 1x<br>CA<br>5'   | 1x<br>CA<br>30'   | day OFF         |
| <b>4ª</b>  | 1x<br>LE<br>5'  | 8x<br>MO<br>5'    | 1x<br>CA<br>2'   | 1x<br>CA<br>5'  | 1x<br>CA<br>5'   | 1x<br>CA<br>10'   | day OFF         |
| <b>5ª</b>  | 1x<br>CA<br>5'  | 1x<br>LE<br>10'   | 8x<br>MO<br>10'  | 1x<br>CA<br>5'  | 1x<br>CA<br>5'   | 1x<br>CA<br>2km   | day OFF         |
| <b>6ª</b>  | 1x<br>CA<br>3'  | 6x<br>LE<br>2km   | 1x<br>CA<br>1'   | 1x<br>CA<br>2km | 1x<br>CA<br>10'  | 1x<br>CA<br>5'    | day OFF         |
| <b>7ª</b>  | 1x<br>CA<br>5'  | 1x<br>LE<br>5km   | 1x<br>CA<br>5'   | 1x<br>CA<br>3'  | 10x<br>FO<br>2'  | 1x<br>CA<br>1'    | day OFF         |
| <b>8ª</b>  | 1x<br>LE<br>10' | 10x<br>FO<br>400m | 1x<br>int<br>1'  | 1x<br>LE<br>10' | 1x<br>CA<br>5'   | 5x<br>MO<br>3'    | day OFF         |
| <b>9ª</b>  | 1x<br>LE<br>2km | 8x<br>FO<br>100m  | 1x<br>int<br>30" | 1x<br>LE<br>1km | 1x<br>CA<br>5'   | 10x<br>FO<br>200m | day OFF         |
| <b>10ª</b> | 1x<br>LE<br>10' | 1x<br>MO<br>2km   | 1x<br>int<br>2'  | 1x<br>FO<br>2km | 1x<br>int<br>10' | 1x<br>LE<br>10'   | day OFF         |
| <b>11ª</b> | 1x<br>LE<br>1km | 1x<br>MO<br>2km   | 1x<br>LE<br>1km  | 1x<br>CA<br>5'  | 5x<br>FO<br>1'   | 1x<br>CA<br>2km   | day OFF         |
| <b>12ª</b> | 1x<br>LE<br>1km | 4x<br>MO<br>500m  | 1x<br>CA<br>1'   | 1x<br>LE<br>2km | 1x<br>CA<br>5'   | 1x<br>CA<br>5'    | day OFF         |

### Tabela de frequência cardíaca

|           |          |                        |
|-----------|----------|------------------------|
| <b>FO</b> | Forte    | 75% a 85% da FC máxima |
| <b>MO</b> | Moderada | 65% a 75% da FC máxima |
| <b>LE</b> | Leve     | 55% a 65% da FC máxima |

|            |           |                            |
|------------|-----------|----------------------------|
| <b>CA</b>  | Caminhada | abaixo de 50% da FC máxima |
| <b>int</b> | Intervalo |                            |