

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	
1ª	1x CA 5' 3x LE 5' CA 3'	day OFF	1x CA 5' 5x LE 2' CA 2'	1x LE 5' CA 5'	day OFF	1x CA 5' 3x LE 8' CA 5'	1x CA 25'	day OFF
2ª	1x CA 5' 7x LE 3' CA 1'	day OFF	1x CA 5' 5x LE 10' MO 3'	1x CA 5' 2x LE 10' int 1'	1x CA 5' 1x MO 5'	1x CA 25'	day OFF	
3ª	1x CA 10' 1x LE 10' 5x MO 5' 1x LE 10'	day OFF	1x CA 5' 5x LE 3' MO 2' 1x LE 10'	1x CA 5' 5x LE 10' MO 5' 1x LE 5'	day OFF	1x CA 30'	day OFF	
4ª	1x LE 5' 8x MO 5' CA 2' 1x LE 5'	day OFF	1x CA 5' 2x LE 8' CA 2' 1x MO 5'	day OFF	1x LE 5' 5x MO 3' CA 2' 1x CA 10'	1x CA 5' 1x LE 10' MO 10' 1x CA 10'	day OFF	
5ª	1x CA 5' 1x LE 10' MO 10' CA 5'	day OFF	1x LE 10' 8x MO 3' CA 1' 1x LE 10'	day OFF	1x CA 5' 2x MO 10' LE 5' 1x CA 5'	1x CA 5' 2x LE 2km MO 1km 1x CA 5'	day OFF	
6ª	1x CA 3' 6x LE 2km FO 1' 1x CA 1'	day OFF	1x LE 10' 3x MO 5' LE 1' 1x MO 4'	day OFF	1x CA 5' MO 4km CA 5'	1x LE 5' MO 4km int 2' MO 2km CA 5'	day OFF	
7ª	1x CA 5' 1x LE 5km CA 5'	day OFF	1x CA 3' 1x LE 5' FO 2' 1x CA 1'	day OFF	1x LE 20' MO 10' FO 5'	1x CA 5' MO 5km LE 2km CA 5'	day OFF	
8ª	1x LE 10' 10x FO 400m int 1' 1x LE 10'	day OFF	1x CA 5' 2km int 1' MO 2km int 1' FO 1km	day OFF	1x LE 5' 5x MO 3' FO 5' 1x LE 5'	1x CA 5' MO 3km LE 3km	day OFF	
9ª	1x LE 2km 8x FO 100m int 30" 1x LE 1km	day OFF	1x LE 5' FO 3km CA 5'	day OFF	1x LE 3km FO 200m LE 200m	1x LE 2km MO 5km LE 1km	day OFF	
10ª	1x LE 10' 2km MO 2' int 2km FO 2' int 2'	day OFF	1x LE 5' FO 800m int 2' LE 1km	day OFF	1x CA 5' 2km LE 2km MO 1km FO 1km	1x LE 5' 3km MO 1' int 3km FO 2' int 3km	day OFF	
11ª	1x LE 1km MO 2km LE 1km	day OFF	1x LE 1km FO 1km MO 1km LE 1km	day OFF	1x LE 5' FO 1' LE 3' MO 2km	1x LE 3km MO 2km	day OFF	
12ª	1x LE 1km 4x MO 500m CA 1' LE 2km	day OFF	1x CA 5' MO 2km FO 500m LE 2km FO 500m	day OFF	1x LE 5' MO 3km	day OFF	PROVA 10km	

Tabela de frequência cardíaca

FO	Forte	75% a 85% da FC máxima
MO	Moderada	65% a 75% da FC máxima
LE	Leve	55% a 65% da FC máxima

CA	Caminhada	abaixo de 50% da FC máxima
int	Intervalo	