CAMINHADA 4 KM

(a) Aquecimento
(d) Desaquecimento

				1a Semana			
	segunda - feira 06-10	terça - feira 07-10	quarta - feira 08-10	quinta - feira 09-10	sexta - feira 10-10	sábado 11-10	domingo 12-10
Treino		1km :Caminhada Leve(a) 2 km: 400mts Caminhada Moderada 100 mts Caminhada Forte 1 km : Caminhada Leve (d)		1 km : Caminhada Leve (a) 2,4 km: 400 mts Caminh. Moderada 200 mts Caminhada Forte 500 mts: Caminhada Leve (d)		4 km: Caminhada Moderada	
Observações							

				2a Semana			
	segunda - feira 13-10	terça - feira 14-10	quarta - feira 15-10	quinta - feira 16-10	sexta - feira 17-10	sábado 18-10	domingo 19-10
Treino		1 km :Caminhada Leve (a) 2,5 km : 300mts Caminhada Moderada 200 mts Caminhada Forte 500 mts: Caminhada Leve (d)		1 km :Caminhada Moderada(a) 2 km: 300 mts Caminhada Moderada 100 mts Caminhada Forte 100 mts Caminhada Muito Forte 500 mts: Caminhada Leve (d)		4 km: 300 mts Caminhada Moderada 200 mts Caminhada Forte	
Observações							

				3a Semana			
	segunda - feira 20-10	terça - feira 21-10	quarta - feira 22-10	quinta - feira 23-10	sexta - feira 24-10	sábado 25-10	domingo 26-10
Treino		500 mts:Caminhada Moderada(a) 2,5 km: 300 mts Caminhada Moderada 100 mts Caminhada Muito Forte 100 mts Caminhada Leve 500: Caminhada Leve (d		1 km : Caminhada Leve(a) 1 km :2x350 mts Caminh Leve 150 mts Caminhada Forte 1 km :2x400 mts Caminhada mod 100 mts Caminha Mto Fo 500 mts: Caminhada Leve (d)		4 km: Caminhada Forte	
Observações							

				4a Semana			
	segunda - feira 27-10	terça - feira 28-10	quarta - feira 29-10	quinta - feira 30-10	sexta - feira 31-10	sábado 01-09	domingo 02-09
Treino		500 mts:Caminhada Moderada(a) 2 km : 4x 400 mts Caminhada Mto Forte intervalo: 100 mts Caminhada Leve 500 mts: Caminhada Leve (d)		500 mts:Caminhada Moderada(a) 2,4km: 4x 500 mts Caminhada Muito Forte intervalo: 100 mts Caminhada Leve 500 mts: Caminhada Leve (d)		4 km: Caminhada Forte	
Observações							

				5a Semana			
	segunda - feira 03-09	terça - feira 04-09	quarta - feira 05-09	quinta - feira 06-09	sexta - feira 07-09	sábado 08-09	domingo 09-09
Treino		500 mts:Caminhada Moderada(a) 2,5 km: 5x 400 mts Caminhada Forte intervalo: 100 mts Caminhada Mod. 500 mts: Caminhada Leve (d)		500 mts:Caminhada Moderada(a) 3 km : 5x 500 mts Caminhada Mto Forte intervalo: 100 mts Caminhada leve 500 mts: Caminhada Leve (d)			Prova Volta na Lagoa Corrida 7,5km Caminhada 4km
Observações							