

INTERMEDIÁRIO 7,5 KM

(a) Aquecimento
(d) Desaquecimento



PARE DE FALAR. COMECE A CORRER.



	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		4ª Semana		5ª Semana					
	segunda - feira 06-10	terça - feira 07-10	quarta - feira 08-10	quinta - feira 09-10	sexta - feira 17-10	sábado 18-10	domingo 19-10	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		1 km caminhada along 4 km (800 mts trote /200 cam) 1km caminhada along		1 km caminhada along 4 km (900 mts trote /100 cam) 1km caminhada along		1 km caminhada along 2 x 2,5km trote intervalado = 45" parada 1km caminhada along			1 km caminhada along 3 a 4 x (1300 mts trote /200 cam) 1km caminhada along		1 km caminhada along 3 x (1600 mts trote /200 cam) 1km caminhada along		1 km caminhada along 5 km trote 1km caminhada along	
Observações														
Treino		1 km caminhada along 4km trote um pouco mais forte 1km caminhada along		1 km cam inhada along 3 x (500 mts trote /500 cam) 1km caminhada along		1 km caminhada along 4 km um pouco mais forte que o trote 1km caminhada along		1 km trote along 4 x (800 mts mod /400 trote) 1km caminhada along		1 km caminhada along 5 a 6km trote 1km caminhada along		1 km caminhada along 5 km trote 1km caminhada along		1 km caminhada along 5 a 6km trote 1km caminhada along
Observações														Prova Volta na Lagoa Corrida 7,5km Caminhada 4km