



1 KM - SEMANA 1

SEGUNDA

20 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1
MINUTO DE CAMINHADA**

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

20 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA





1 KM - SEMANA 2

SEGUNDA

20 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 1
MINUTO DE CAMINHADA**

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

20 MINUTOS DE CAMINHADA RÁPIDA





1 KM - SEMANA 3

SEGUNDA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 30
SEGUNDOS DE CAMINHADA**

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

10 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 30
SEGUNDOS DE CAMINHADA**





1 KM - SEMANA 4

SEGUNDA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 30
SEGUNDOS DE CAMINHADA**

TERÇA

DESCANSE

QUARTA

10 MINUTOS DE CORRIDA CONTÍNUA

QUINTA

DESCANSE

SEXTA

**15 MINUTOS DE CORRIDA LEVE INTERCALADO COM 30
SEGUNDOS DE CAMINHADA**

