

# AVANÇADO (11KM)

	2ª F	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB/DOM
Semana 1	10 Min de forma pouco intensa c/ intervalo de 2 min (parado ou caminhando) – repetir 4 vezes		6 min leve + 6 min intensa Repetir 5 vezes		70 min de forma moderada	
Semana 2	15 min leve + 15 min moderada + 15 min pouco intensa		15 min leve + 5 min intensa Repetir 2 vezes		70 min de forma moderada	
Semana 3	15 Min de forma pouco intensa c/ intervalo de 3 min (parado ou caminhando) – repetir 3 vezes				70 min de forma moderada	
Semana 4	40 min leve		8 min leve + 12 vezes 2 min e 30 segundos intensa c/ intervalo de 2 min e 30 segundos (parado ou caminhando)		80 min de forma moderada	
Semana 5	25 min leve, após isso descansa 2 min (parado ou caminhando) vai realizar 25 min de forma pouco intensa		8 min leve + 2 min intensa Repetir 4 vezes		80 min de forma moderada	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😊
6	😊
7 muito forte	😊
8	😊
9	😊
10 extremamente forte	😊
11 máximo	😊



## AVANÇADO (11KM)

Semana 6	6 min de forma moderada + 4 min intensa Repetir 5 vezes		Treino de Ladeira: Ir em um local com inclinação média a moderada: aquecer 8 min em local plano leve, e após fazer 1'30'' subindo a ladeira pouco intensa c/ intervalo de 1'30'' parado ou caminhando) repetir 15 vezes		80 min de forma moderada	
Semana 7	5 min leve + 5 min moderada + 5 min pouco intensa Repetir 3 vezes		45 min leve		90 min de forma moderada	
Semana 8	8 min leve + 2 min intensa Repetir 5 vezes		8 min leve + 4 min de forma intensa c/ intervalo de 3'00'' (parado ou caminhando) – repetir 6 vezes		90 min de forma moderada	
Semana 9	10 Min de forma pouco intensa c/ intervalo de 2 min (parado ou caminhando) – repetir 5 vezes		50 min leve		80 min de forma moderada	
Semana 10	25 min leve, após isso descansa 2 min		5 min leve + 5 min intensa		70 min de forma moderada	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	
1 muito fraco	
2 fraco	
3 moderado	
4	
5 forte	
6	
7 muito forte	
8	
9	
10 extremamente forte	
11 máximo	



# AVANÇADO (11KM)

	(parado ou caminhando) vai realizar 25 min de forma pouco intensa		Repetir 5 vezes			
Semana 11	5 min leve + 5 min moderada + 5 min pouco intensa Repetir 3 vezes		45 min leve		60 min de forma moderada	
Semana 12	50 min leve		30 leve		Evento	

ESCALA DE ESFORÇO PERCEBIDO	
0,5 mínimo	😊
1 muito fraco	😊
2 fraco	😊
3 moderado	😊
4	😊
5 forte	😊
6	😊
7 muito forte	😊
8	😊
9	😊
10 extremamente forte	😊
11 máximo	😊

