

INTERMEDIÁRIO (11KM)

	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sab/Dom
Semana 1	25 min de forma leve + 25 minutos pouco intensa		10 minutos de forma leve + 25 minutos de forma moderada + 10 min intensa		30 min moderada 2 minutos de intervalo (parado ou caminhando) + 30 min pouco intenso	
Semana 2	5 min leve + 5 min pouco intensa Repetir 4 vezes		10 min leve + 10 min moderado + 10 min pouco intenso Intervalo de 2 min (parado ou caminhando) realizar 2 vezes		30 min moderada 2 minutos de intervalo (parado ou caminhando) + 30 min pouco intenso	
Semana 3	35 min leve		15 min leve + 10 a 12 vezes 2 min muito intenso c/ intervalo de 3 min (parado ou caminhando)		40 min moderado, 2 min de intervalo (parado ou caminhando) + 40 min moderado	
Semana 4	15 min leve + 15 min moderado + 5 min intensa		Treino de Ladeira: Buscar uma inclinação média Aquecer no plano, se possível por 10 min leve + subir 12 vezes 2 min de forma pouco intensa e descansar 2 min parado ou caminhando		40 min moderado, 2 min de intervalo (parado ou caminhando) + 40 min moderado	

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	😐



INTERMEDIÁRIO (11KM)

Semana 5	15 min de forma moderada, com intervalo de 2 min (parado ou caminhando). Repetir 3 vezes		35 min leve		40 min moderado, 2 min de intervalo (parado ou caminhando) + 40 min moderado	
Semana 6	25 min de leve + 20 min moderado		15 min de forma leve + 30 min pouco intensa		50 min moderado	
Semana 7	40 min leve		15 min leve + 6 vezes 5 min intensa c/ intervalo de 3 min (parado ou caminhando)		60 min moderado	
Semana 8	8 min leve + 2 min intensa Repetir 4 vezes		45 min leve		70 min moderado	
Semana 9	10 min leve + 10 min moderado Repetir 2 vezes		2 min leve + 2 min intensa Repetir 10 vezes		80 min moderado	
Semana 10	40 min leve		15 min leve + 10 a 12 vezes 2 e 30 segundos muito intenso c/ intervalo de 3 min (parado ou caminhando)		70 min moderado	
Semana 11	15 min leve + 15 min moderado + 15 min intenso		25 min leve + 15 min moderado		60 min moderado	
Semana 12	40 min leve		30 min 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	😐

