

Semana	Dia 1	Dia 2
Semana 1	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 5 x 1 minuto Caminha 1 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 6 x 1 minuto Caminha 1 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min
Semana 2	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 4 x 2 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 5 x 2 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min
Semana 3	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 3 x 3 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 4 x 3 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min
Semana 4	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 3 x 4 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min	Aquecimento: Caminhada 5 min, Corrida leve: 3 x 5 minutos Caminha 2 min entre as corrida Final: Caminhada 5 min