

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