

CARDIOVASCULAR

CARDIOVASCULAR														
ESTEIRA	TREINOS	TEMPO TOTAL	TEMPO PARCIAL				INTENSIDADE				FREQUÊNCIA CARDÍACA			
	A	30 minutos	E	3 minutos	R	2 minutos	E	12 km/h	R	8 km/h	E	174 bpm	R	165 bpm
	B	20 minutos	E	3 minutos	R	1 minuto	E	12 km/h	R	9 km/h	E	185 bpm	R	170 bpm
	C	20 minutos	E		R		E	10 km/h	R		E	155 bpm	R	
	D		E		R		E		R		E		R	
PISTA	TREINOS	TEMPO TOTAL	TEMPO PARCIAL				INTENSIDADE				FREQUÊNCIA CARDÍACA			
	A		E		R		E		R		E		R	
	B		E		R		E		R		E		R	
	C		E		R		E		R		E		R	
	D		E		R		E		R		E		R	