DMX

DESAFIO MARIO XUXA!

PLANILHA AERÓBICA



MARIOXUXA
Preparação Física

CATEGORIA 03

AVANÇADO

Corre todo o percurso e ainda brinca com as velocidades.

Ex.: corre 5 min confortável e 1 min forte.



DMX
DESAFIO MARIO XUXA!

PLANILHA AERÓBICA

03 CATEGORIA AVANÇADO

DESAFIO MARIO XUXA!

DIA	TREINO	DIAS DA SEMANA	O QUE FAZER
1	AERÓBICO 1	DIA 1	30 min sendo — 3 min leve (7.5 km/h–8.5 km/h) × 1 min moderado (9 km/h - 10 km/h)
2	AERÓBICO 2	DIA 2	30 a 40 min de rodagem — ritmo confortável moderado (8 km/h – 10 km/h)
3	AERÓBICO 3	DIA 3	25 min sendo — 5 min leve (7.5 km/h – 8.5 km/h) × 2 min moderado (9 km/h - 10 km/h)
4	AERÓBICO 4	DIA 4	35 a 45 min de rodagem — ritmo confortável moderado (8 km/h – 10 km/h)
5	AERÓBICO 5	DIA 5	40 min sendo — 3 min leve (7.5 km/h – 8.5 km/h) × 1 min forte (10.5 km/h – 12 km/h)

FAZER DE 2 A 3 TREINOS POR SEMANA, MANTENDO SEMPRE A ORDEM (numérica) DOS TREINOS!

DMX

DESAFIO MARIO XUXA!

BONS TREINOS!

Faça 2 a 3 aeróbicos por semana e vá evoluindo de nível conforme o corpo responde.

MARIO XUXA
Preparação Física