

CORRIDA PASSO A PASSO – FICHA DE CONTROLE

FASE 1

DESAFIO: Correr 15 minutos ou 3 Km sem parar de forma confortável

DURAÇÃO DA FASE: 6 semanas

NOME: _____

SEMANAS	DIAS	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1								
SEMANA 2								
SEMANA 3								
SEMANA 4								
SEMANA 5								
SEMANA 6								