

## 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:** \_\_\_\_\_

<b>DIAS SEMANAS</b>	<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>	<b>DIA 7</b>
<b>SEMANA 1</b>							
<b>SEMANA 2</b>							
<b>SEMANA 3</b>							
<b>SEMANA 4</b>							
<b>SEMANA 5</b>							
<b>SEMANA 6</b>							