

CORRIDA PASSO A PASSO – FICHA DE CONTROLE

FASE 2

DESAFIO: Correr 30 minutos ou 5 Km sem parar de forma confortável

DURAÇÃO DA FASE: 9 semanas

NOME: _____

DIAS SEMANAS	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							
SEMANA 7							
SEMANA 8							
SEMANA 9							