

## CORRIDA PASSO A PASSO – FICHA DE CONTROLE

### FASE 3

**DESAFIO:** Correr 45 minutos ou 7 km sem parar de forma confortável.

**DURAÇÃO DA FASE:** 5 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							