



Tabela de frequência cardíaca

FO	Forte	75% a 85% da FC máxima	PR	Aceleração Progressiva	Comece o treino em LE e aumente gradativamente até FO
MO	Moderada	65% a 75% da FC máxima	FARTLEK	Altere sua corrida com ritmos leves e fortes a cada 500 metros ou 1km	
LE	Leve	55% a 65% da FC máxima	int	intervalo	

Para mais planilhas de treino, acesse: www.ativo.com/planilhas