

## PLANILHA SEMANAL DE TREINO

Período de 27 a 31 de janeiro.

Dia Aluno	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
Renan	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'
Aurea	Corrida Contínua 10'	Corrida 4KM/26'40" 100m/40"	Corrida Contínua 10'	-	Corrida 11,5KM/76'40" 100m/40"
Vladimir	Corrida Contínua 10'	Corrida 6KM/38' 100m/38"	Corrida Contínua 10'	-	Corrida 12,6KM/79'48" 100m/38"
Eliane	Corrida Contínua 10'	Corrida 6KM/38' 100m/38"	Corrida Contínua 10'	-	Corrida 12,6KM/79'48" 100m/38"
Isabele	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Intervalado Aeróbico 2 X 5 X 1'	Caminhada 60' 100m/1'
Maria	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'
Beatriz	Corrida Contínua 10'	Corrida 4KM/26'40" 100m/40"	Corrida Contínua 10'	-	Corrida 11,5KM/76'40" 100m/40"
Américo	Caminhada 50' 100m/50"	Teste de Cooper (correr 12')			
Fernanda	Corrida Contínua 10'	Corrida 4KM/26'40" 100m/40"	Corrida Contínua 10'	-	Corrida 5,4KM/36' 100m/40"
Clécio	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'
Monalise	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 55' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 55' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'
Ruth	Caminhada 40' 100m/1'5"	Caminhada 50' 100m/1'5"	Caminhada 40' 100m/1'5"	Caminhada 50' 100m/1'5"	Caminhada 40' 100m/1'5"

Obs: antes do trabalho principal, realizar alongamento e aquecimento de 5' a 10'

Grupo de treino do Prof Beto

Contato:994769180

## PLANILHA SEMANAL DE TREINO

Período de 27 a 31 de janeiro.

Dia Aluno	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
Ane	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 60' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'
Vanessa	Corrida Contínua 10'	Corrida 3000m/24 100m/48"	Corrida Contínua 10'	Corrida 3000m/24' 100m/48"	Corrida Contínua 10'
Fernando	Caminhada 45' 100m/55"	Caminhada 55' 100m/55"	Caminhada 45' 100m/55"	Caminhada 55' 100m/55"	Caminhada 45' 100m/55"
Roberto	Corrida Contínua 10'	Corrida 3800m/28'30" 100m/45"	Corrida Contínua 10'	Corrida 3800m/28'30" 100m/45"	Corrida Contínua 10'
Fabiana	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 50' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'
Louise	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 55' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 55' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'
Fred	Corrida Contínua 10'	Corrida 3400m/23'48" 100m/42"	Corrida Contínua 10'	Corrida 3400m/23'48" 100m/42"	Corrida Contínua 10'
Nice	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'
Caio	Corrida Contínua 10'	Corrida 3500m/22'10" 100m/38"	Corrida Contínua 10'	Intervalado Aeróbico 6 X 2'	Corrida Contínua 10'
Fabiana Navarro	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'
Erika	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'	Caminhada 45' 100m/1'	Caminhada 35' 100m/1'
Elisa	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'

Obs: antes do trabalho principal, realizar alongamento e aquecimento de 5' a 10'

Grupo de treino do Prof Beto

Contato:994769180

## PLANILHA SEMANAL DE TREINO

Período de 27 a 31 de janeiro.

Dia Aluno	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
Clara	Caminhada 30' 100m/55"	Caminhada 40' 100m/55"	Caminhada 30' 100m/55"	Caminhada 40' 100m/55"	Caminhada 30' 100m/55"
Amanda	Caminhada 30' 100m/55"	Caminhada 40' 100m/55"	Caminhada 30' 100m/55"	Caminhada 40' 100m/55"	Caminhada 30' 100m/55"
Priscila	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'	Caminhada 40' 100m/1'	Caminhada 30' 100m/1'
Nivalda	Corrida Contínua 10'	Intervalado Aeróbico 5 X 1'45"	Corrida Contínua 10'	Corrida Contínua 10'	Corrida 10KM/50' 100m/30"

Obs: antes do trabalho principal, realizar alongamento e aquecimento de 5' a 10'

Grupo de treino do Prof Beto

Contato:994769180