

| CARDIOVASCULAR | | | | | | | | | | |
|----------------|---------|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------|--------------|-----------|-------------------------------------|--|--|
| Esteira | TREINOS | TEMPO TOTAL | T E M P O P A R C I A L | | I N T E N S I D A D E | | | F R E Q U Ê N C I A C A R D Í A C A | | |
| | A | 40 minutos | E 10 minutos | R 10 minutos | E 9 km/h | R 8 km/h | E 156 bpm | R 139 bpm | | |
| | B | 50 minutos | E 5 minutos | R 5 minutos | E 9 km/h | R 8 km/h | E 156 bpm | R 139 bpm | | |
| | C | 45 minutos | E 15 minutos | R 15 minutos | E 8 km/h 10 % | R 8 km/h 5 % | E 174 bpm | R 165 bpm | | |
| | D | | E | R | E | R | E | R | | |
| Pista | TREINOS | TEMPO TOTAL | T E M P O P A R C I A L | | V E L O C I D A D E | | | F R E Q U Ê N C I A C A R D Í A C A | | |
| | A | 40 minutos | E 2 minutos | R 3 minutos | E 9 km/h | R 8 km/h | E 174 bpm | R 165 bpm | | |
| | B | 50 minutos | E | R | E 8 Km/h | R | E | R | | |
| | C | | E | R | E | R | E | R | | |
| | D | | E | R | E | R | E | R | | |

* E = estímulo

R = recuperação