

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Semana 1	Ande 5 min, Corra 60 segundos e ande 90 segundo, alternando até completar 20 minutos.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min, Corra 60 segundos e ande 90 segundo, alternando até completar 20 minutos.	Musculação	Ande 5 min, Corra 60 segundos e ande 90 segundo, alternando até completar 20 minutos.	Pausa ou ande de bike.
Semana 2	Ande 5 minutos, corra 90 segundos, ande 2 alternando até completar 20 minutos.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 minutos, corra 90 segundos, ande 2 alternando até completar 20 minutos.	Musculação	Ande 5 minutos, corra 90 segundos, ande 2 alternando até completar 20 minutos.	Pausa ou ande de bike.
Semana 3	Ande 5 min, e depois repita o seguinte intervalo: 2x (corra 2 minutos, ande 2 minutos, corra 3 minutos, ande 3 minutos)	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min, e depois repita o seguinte intervalo: 2x (corra 2 minutos, ande 2 minutos, corra 3 minutos, ande 3 minutos)	Musculação	Ande 5 min, e depois repita o seguinte intervalo: 2x (corra 2 minutos, ande 2 minutos, corra 3 minutos, ande 3 minutos)	Pausa ou ande de bike.
Semana 4	Ande 5 min, corra 3 min. Ande 2 min, corra 5 min, ande 3 min, corra 3 min, ande 2 min e corra 5 min.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min, corra 3 min. Ande 2 min, corra 5 min, ande 3 min, corra 3 min, ande 2 min e corra 5 min..	Musculação	Ande 5 min, corra 3 min. Ande 2 min, corra 5 min, ande 3 min, corra 3 min, ande 2 min e corra 5 min.	Pausa ou ande de bike.
Semana 5	Ande 5 min, corra 5 min, ande 3min, corra 5 min, ande 3 min e corra 5 min.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min, corra 8 min, ande 5 min, corra 8 min.	Musculação	Ande 5 min, corra 20 sem andar	Pausa ou ande de bike.
Semana 6	Corra 5 min, ande 3 min, corra 8 min, ande 3 min e corra 5 min.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min, corra 10 min, ande 3 min, corra 10 min.	Musculação	Ande 5 min, corra 25 min sem andar.	Pausa ou ande de bike.
Semana 7	Ande 5 min e corra 25 min	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min e corra 25 min	Musculação	Ande 5 min e corra 25 min	Pausa ou ande de bike.
Semana 8	Ande 5 min e corra 28 min.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min e corra 28 min.	Musculação	Ande 5 min e corra 28 min.	Pausa ou ande de bike.
Semana 9	Ande 5 min e corra 30 min, ou 5k.	Pausa ou ande de bike.	Ande 5 min e corra 30 min, ou 5k.	Musculação	Ande 5 min e corra 30 min, ou 5k.	Pausa ou ande de bike.