

Faixa Etária	Grupo	Exercício	Velocidade (km/h)	Distância (km)	Duração (min)	Repetições (reps.)	Séries (nº)	Pausa e Séries (seg)	Frequência Semanal (dias)	Descrição Sumária
Crianças/Jovens (5-17 anos)	N/A	Corrida	4-10 km/h	6 a 7 km	60 min	-	-	-	7x	Caminhada acelerada - 1º contacto é feito da parte medial para a frontal do pé que deverá estar alinhado com a anca.
		Salto	-	-	-	12-15	3 a 4	1 a 2 min	3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	12-15	3 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	12-15	3 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	OB	Caminhada	2-4 km/h	2 a 3 km	60 min	-	2x 30' ou 3x 20'	2 a 3 min	5x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto com calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	3 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	HT	Corrida	4-8 km/h	5 a 6 km	60 min	-	2x 30' ou 3x 20'	2 a 3 min	4x	Caminhada acelerada - 1º contacto é feito da parte medial para a frontal do pé que deverá estar alinhado com a anca. (EVITAR SUBIDAS ACENTUADAS)
		Salto	-	-	-	8-12	2 a 4	1 a 2 min	2x - 3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	3 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 4	1 a 2 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	DI	Corrida	4-8 km/h	5 a 6 km	60 min	-	2x 30' ou 3x 20'	2 a 3 min	7x	Caminhada acelerada - 1º contacto é feito da parte medial para a frontal do pé que deverá estar alinhado com a anca.
		Salto	-	-	-	8-12	2 a 4	1 a 2 min	2x - 3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	3 a 4	1 a 2 min	3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 4	1 a 2 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	Adultos (18-65 anos)	N/A	Corrida	6-12 km/h	4 a (++) km	30 a 60 min	-	-	-	5x
Salto			-	-	-	12-15	3 a 4	1 min	3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
Empurrar/Puxar			-	-	-	12-15	3 a 4	1 min	3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
Agachamento			-	-	-	12-15	3 a 4	1 min	3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
OB		Caminhada	4-6 km/h	3 a 4 km	30 a 60 min	-	2x 15' ou 3x 20'	2 a 3 min	5x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto c/calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
HT		Corrida	6-8 km/h	4 a (++) km	30 a 60 min	-	2x 15' ou 3x 20'	2 a 3 min	5x	Caminhada acelerada - 1º contacto é feito da parte medial para a frontal do pé que deverá estar alinhado com a anca. (EVITAR SUBIDAS ACENTUADAS)
		Salto	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	15-30	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
DI		Corrida	6-8 km/h	4 a (++) km	30 a 60 min	-	2x 15' ou 3x 20'	2 a 3 min	3x	Caminhada acelerada - 1º contacto é feito da parte medial para a frontal do pé que deverá estar alinhado com a anca. (EVITAR SUBIDAS ACENTUADAS)
		Salto	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	15-30	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-15	2 a 4	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.

Faixa Etária	Grupo	Exercício	Velocidade (km/h)	Distância (km)	Duração (min)	Repetições (reps.)	Séries (nº)	Pausa e-Séries (seg)	Frequência Semanal (dias)	Descrição Sumária
Idosos (+65 anos)	N/A	Caminhada	4-8 km/h	2 a 3 kms	30 a 45 min	-	2x 15' ou 3x 15'	2 a 3 min	5x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto c/calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Salto	-	-	-	8-12	2 a 3	1 a 2 min	2x - 3x	Distribuir peso pelo dois apoios; Usar braços para equilibrar e orientar salto; Afastamento do apoio(pé) "natural" e confortável.
		Empurrar/Puxar	-	-	-	12-15	2 a 4	1 a 2 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 3	1 a 2 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	OB	Caminhada	2-5 km/h	1 a 3 km	30 a 45 min	-	2x 15' ou 3x 15'	2 a 3 min	3x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto c/calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	HT	Caminhada	4-6 km/h	2 a 3 km	30 a 45 min	-	2x 15' ou 3x 15'	2 a 3 min	3x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto c/calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
		Agachamento	-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.
	DI	Caminhada	4-6 km/h	2 a 3 km	15 a 30 min	-	3x 5' ou 2x 15'	2 a 3 min	3x	Movimento natural do corpo; avanço do braço contrário coordenado com pé que avança 1º contacto c/calcanhar seguido do outro pé de forma cíclica
		Empurrar/Puxar	-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (mãos) alinhadas pelo ombro; Contração músculos do core (lombares e abdominais); Exercer força na direção pretendida
Agachamento		-	-	-	8-12	2 a 3	2 a 3 min	2x - 3x	Apoio (pé) largura ombro ou cintura; Tronco direito e com inclinação natural; Ciclo respiratório inspira-desce, expira-sobe.	