



## GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 30/07 a 03/08

30/jul  segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
31/jul  terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
1/ago quarta - feira	FOLGA
2/ago  quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
3/ago sexta - feira	FOLGA
4/ago  sábado	alongamento (ANTES E DEPOIS)
	corrida longa sem intensidade - 20 minutos
5/ago domingo	FOLGA
6/ago segunda - feira	FOLGA
7/ago terça - feira	Teste Físico - ESTÁDIO CÉLIO DE BARROS - 17:30HS