

## GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 15/04 a 03/05

15/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/abr	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
29/abr	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
16/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/abr	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
30/abr	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
terça - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
17/abr	
24/abr	
1/mai	FOLGA
quarta - feira	
18/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
25/abr	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
2/mai	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes) 1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes) 1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
quinta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
19/abr	
26/abr	
3/mai	FOLGA
sexta - feira	