

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 15/04 a 03/05

segunda - feira	15/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	22/abr	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	29/abr	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	16/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	23/abr	Fartlek Distância 1 série
	30/abr	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	17/abr	
	24/abr	
	1/mai	FOLGA
quinta - feira	18/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	25/abr	Fartlek Distância 1 série
	2/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
		45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	19/abr	
	26/abr	
	3/mai	FOLGA