

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

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
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
16/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/abr	Fartlek Distância 1 série
30/abr	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	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-obliquo)
	alongamento
17/abr	FOLGA
24/abr	
1/mai	
quarta - feira	
18/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
25/abr	Fartlek Distância 1 série
2/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
quinta - feira	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-obliquo)
	alongamento
19/abr	FOLGA
26/abr	
3/mai	
sexta - feira	