



## GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 27/05 a 14/06

27/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
3/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
10/jun	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
28/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
4/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
11/jun	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
29/5 - 05/6 - 12/6 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
30/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
6/jun	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
13/jun	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
31/5 - 07/6 - 14/6 sexta - feira	FOLGA