

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 06/05 a 24/05

segunda - feira	6/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	13/mai	corrida contínua - duração : 30 min
	20/mai	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	7/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	14/mai	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	21/mai	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	8/mai	
	15/mai	
	22/mai	FOLGA
quinta - feira	9/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	16/mai	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	23/mai	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	10/mai	
	17/mai	
	24/mai	FOLGA