



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

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)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
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)
terça - feira	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-obliquo)
	alongamento
8/mai	FOLGA
15/mai	
22/mai	
quarta - 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)
quinta - feira	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-obliquo)
	alongamento
10/mai	FOLGA
17/mai	
24/mai	
sexta - feira	