

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

segunda - feira	6/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	13/mai	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	20/mai	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	7/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	14/mai	Fartlek Distância 1 série
	21/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
quarta - feira	8/mai	
	15/mai	
	22/mai	FOLGA
quinta - feira	9/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	16/mai	Fartlek Distância 1 série
	23/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	10/mai	
	17/mai	
	24/mai	FOLGA