

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

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
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
7/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
14/mai	Fartlek Distância 1 série
21/mai	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
8/mai	FOLGA
15/mai	
22/mai	
quarta - feira	
9/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
16/mai	Fartlek Distância 1 série
23/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
10/mai	FOLGA
17/mai	
24/mai	
sexta - feira	