



GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 17/03 a 28/03

17/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/mar	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
segunda - feira	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
25/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
terça - feira	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
19/mar	FOLGA
26/mar	
quarta - feira	
20/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
27/mar	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
quinta - feira	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
21/mar	FOLGA
28/mar	
sexta - feira	