

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 17/03 a 28/03

17/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/mar	corrida contínua - duração : 30 min
segunda - feira	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
	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 (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
19/mar	
26/mar	
quarta - feira	FOLGA
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 (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
21/mar	
28/mar	
sexta - feira	FOLGA