

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

17/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/mar	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
segunda - feira	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
18/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
25/mar	Fartlek Distância 1 série
terça - feira	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
19/mar	
26/mar	FOLGA
quarta - feira	
20/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
27/mar	Fartlek Distância 1 série
quinta - feira	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
21/mar	
28/mar	FOLGA
sexta - feira	