

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 31/03 a 11/04

31/mar	aquecimento - 10 min. / alongamento
07/abr	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
01/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/abr	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
02/abr	
09/abr	
quarta - feira	FOLGA
03/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
10/abr	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
04/abr	
11/abr	
sexta - feira	FOLGA