

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

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