

GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/04 a 02/05

| | |
|--------------------------------------|---|
| 14/abr | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| 21/abr | corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente |
| 28/abr | distância a alcançar - 5,5 km a 6 km |
| segunda - feira | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries |
| 15/abr | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| 22/abr | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| 29/abr | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| terça - feira | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 16/5 - 23/4 - 30/4 quarta - feira | FOLGA |
| | aquecimento - 10 min. / alongamento |
| | Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries |
| 17/abr | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| 24/abr | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| 01/mai | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| quinta - feira | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) |
| | 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) |
| | 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) |
| | 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) |
| | abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo) |
| | alongamento |
| 18/4 - 25/4 - 2/5 sexta - feira | FOLGA |