

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 à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) 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-oblíquo) 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-oblíquo) alongamento
18/4 - 25/4 - 2/5 sexta - feira	FOLGA