

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/04 a 02/05

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