

GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 05/05 a 16/05

05/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
12/mai	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
06/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
13/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
07/mai e 14/mai quarta - feira	FOLGA
08/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries 15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
15/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes) 30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes) abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo) alongamento
09/mai e 16/mai sexta - feira	FOLGA