

## GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 05/05 a 16/05

05/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
12/mai	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
06/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
E	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
13/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
07/mai e 14/mai quarta - feira	FOLGA
08/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
E	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
15/mai	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (1 vez)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
09/mai e 16/mai sexta - feira	FOLGA