

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

05/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	corrida contínua - duração : 30 min
12/mai	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
06/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
E	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 10 minutos entre as séries 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 15 (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 10 minutos entre as séries 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 15 (supra-infra-oblíquo) alongamento
09/mai e 16/mai sexta - feira	FOLGA