

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 19/05 a 06/06

segunda - feira	19/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	26/mai	corrida contínua - duração : 30 min
	02/jun	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	20/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	27/mai	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	03/jun	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	21/mai	
	28/mai	
	04/jun	FOLGA
quinta - feira	22/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
	29/mai	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	05/jun	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	23/mai	
	30/mai	
	06/jun	FOLGA