

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

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)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
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)
terça - feira	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-obliquo)
	alongamento
21/mai	FOLGA
28/mai	
04/jun	
quarta - 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)
quinta - feira	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-obliquo)
	alongamento
23/mai	FOLGA
30/mai	
06/jun	
sexta - feira	