

## GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 19/05 a 06/06

|                 |   |
|-----------------|---|
| 19/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                 |
| 26/mai          | corrida contínua moderada - duração : 30 min.       |
| 02/jun          | distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km            |
| segunda - feira | abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)    |
|                 | alongamento   |
| 20/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                 |
| 27/mai          | Fartlek Distância 1 série                           |
| 03/jun          | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)       |
|                 | 45 seg acelerado / 45 seg 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 10 (supra-infra-obliquo)    |
|                 | alongamento   |
| 21/mai          | FOLGA   |
| 28/mai          |   |
| 04/jun          |   |
| quarta - feira  |   |
| 22/mai          | aquecimento - 10 min. / alongamento                 |
| 29/mai          | Fartlek Distância 1 série                           |
| 05/jun          | 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)       |
|                 | 45 seg acelerado / 45 seg 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 10 (supra-infra-obliquo)    |
|                 | alongamento   |
| 23/mai          | FOLGA   |
| 30/mai          |   |
| 06/jun          |   |
| sexta - feira   |   |