

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

segunda - feira	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
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	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)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (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 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)
		15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	23/mai	
	30/mai	
	06/jun	FOLGA