

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 23/06 a 11/07

23/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
30/jun	corrida contínua - duração : 30 min
07/jul	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
24/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
01/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
08/jul	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)
terça - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
25/jun	FOLGA
02/jul	
09/jul	
quarta - feira	
26/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
10/jul	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)
quinta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
27/jun	FOLGA
04/jul	
11/jul	
sexta - feira	