

GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 23/06 a 11/07

segunda - feira	23/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	30/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	07/jul	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	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 (2 vezes)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	25/jun	
	02/jul	
	09/jul	FOLGA
quinta - 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 (2 vezes)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	27/jun	
	04/jul	
	11/jul	FOLGA