

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

segunda - feira	23/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	30/jun	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	07/jul	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	24/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	01/jul	Fartlek Distância 1 série
	08/jul	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	25/jun	
	02/jul	
	09/jul	FOLGA
quinta - feira	26/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	03/jul	Fartlek Distância 1 série
	10/jul	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	27/jun	
	04/jul	
	11/jul	FOLGA