

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

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
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
24/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
01/jul	Fartlek Distância 1 série
08/jul	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	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-obliquo)
	alongamento
25/jun	FOLGA
02/jul	
09/jul	
quarta - feira	
26/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
03/jul	Fartlek Distância 1 série
10/jul	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
quinta - feira	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-obliquo)
	alongamento
27/jun	FOLGA
04/jul	
11/jul	
sexta - feira	