

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/07 a 25/07

14/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/jul	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/jul	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
16/jul	FOLGA
23/jul	
quarta - feira	
17/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/jul	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/jul	FOLGA
25/jul	
sexta - feira	