



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

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