

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

14/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/jul	corrida contínua - duração : 30 min
	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
22/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
terça - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
16/jul	FOLGA
23/jul	
quarta - feira	
17/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
24/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
quinta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
18/jul	FOLGA
25/jul	
sexta - feira	