

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

segunda - feira	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)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	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)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
quarta - feira	16/jul	
	23/jul	FOLGA
quinta - 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)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
		abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	18/jul	
	25/jul	FOLGA