

## GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 14/07 a 25/07

segunda - feira	14/jul	aquecimento - 10 min. / alongamento
	21/jul	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
		distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
		abdominal - 3 séries de 20 (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 (2 vezes)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (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 (2 vezes)
		1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
		1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
		30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
		abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
sexta - feira	18/jul	
	25/jul	FOLGA