

GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 06/04 a 17/04

segunda - feira	06/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	13/abr	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	07/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	14/abr	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	08/abr	
	15/abr	FOLGA
quinta - feira	09/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
	16/abr	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	10/abr	
	17/abr	FOLGA