

## GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 06/04 a 17/04

06/abr 13/abr  segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento  corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente  distância à alcançar - 5,5 km a 6 km  abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)  alongamento
07/abr 14/abr  terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento  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
08/abr 15/abr  quarta - feira	FOLGA
09/abr 16/abr  quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento  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
10/abr 17/abr  sexta - feira	FOLGA