

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

06/abr 13/abr segunda - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
07/abr 14/abr terça - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
08/abr 15/abr quarta - feira	FOLGA
09/abr 16/abr quinta - feira	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 seg acelerado / 45 seg trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
10/abr 17/abr sexta - feira	FOLGA