

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

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