

GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 20/04 a 08/05

20/abr	aquecimento - 10 min. / alongamento
27/abr	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
04/mai	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
21/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
28/abr	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
05/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
terça - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
22/4 - 29/4 - 06/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
23/abr	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
30/abr	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
07/mai	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
quinta - feira	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (2 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
24/4 - 01/5 - 8/5 sexta - feira	FOLGA