

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

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