

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 11/05 a 29/05

11/mai	aquecimento - 10 min. / alongamento
18/mai	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
25/mai	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
12/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
19/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
26/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 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
13/5 - 20/5 - 27/5 quarta - feira	FOLGA
	aquecimento - 10 min. / alongamento
	Fartlek Distância 1 série
14/mai	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (1 vez)
21/mai	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
28/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 10 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
15/5 - 22/5 - 29/5 sexta - feira	FOLGA