

## GRUPO B - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 01/06 a 19/06

01/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/jun	corrida contínua - duração : 30 min
15/jun	distância à percorrer - aproximadamente 5 km (cada km deve ser feito em 6 min)
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
02/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
09/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
16/jun	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
terça - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
03/jun	FOLGA
10/jun	
17/jun	
quarta - feira	
04/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
11/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
18/jun	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (1 vez)
quinta - feira	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (1 vez)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (1 vez)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (1 vez)
	abdominal - 3 séries de 15 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
05/jun	FOLGA
12/jun	
19/jun	
sexta - feira	