



GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 01/06 a 19/06

01/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
08/jun	corrida contínua moderada - duração : 30 min.
15/jun	distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo) alongamento
02/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
09/jun	Fartlek Distância 1 série
16/jun	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
terça - feira	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
03/jun	FOLGA
10/jun	
17/jun	
quarta - feira	
04/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
11/jun	Fartlek Distância 1 série
18/jun	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes)
quinta - feira	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
05/jun	FOLGA
12/jun	
19/jun	
sexta - feira	