

## GRUPO A - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 22/06 a 03/07

22/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
29/jun	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
	distância a alcançar - 5,5 km a 6 km
segunda - feira	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
23/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
30/jun	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
terça - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
24/jun	FOLGA
01/jul	
quarta - feira	
25/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
02/jul	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	2 minutos acelerado / 2 minutos trote (2 vezes)
	1 min e 30 seg acelerado / 1 min e 30 seg trote (2 vezes)
	1 minutos acelerado / 1 minutos trote (2 vezes)
quinta - feira	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (2 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-obliquo)
	alongamento
26/jun	FOLGA
03/jul	
sexta - feira	