

GRUPO C - PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 22/06 a 03/07

segunda - feira	22/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	29/jun	corrida contínua moderada - duração : 30 min. distância à percorrer - de 4 km a 4,5 km
		abdominal - 3 séries de 10 (supra-infra-oblíquo)
		alongamento
terça - feira	23/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	30/jun	Fartlek Distância 1 série 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 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
	24/jun	
	01/jul	FOLGA
quinta - feira	25/jun	aquecimento - 10 min. / alongamento
	02/jul	Fartlek Distância 1 série 1 minuto acelerado / 1 minuto trote (2 vezes) 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
	26/jun	
	03/jul	FOLGA