

PROGRAMAÇÃO DA SEMANA 12/11 à 23/11

12/nov	
19/nov	
segunda - feira	AULA NA UERJ
13/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento
20/nov	corrida contínua - duração : 30 min. aproximadamente
terça - feira	distância à alcançar - 5,5 km a 6 km
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
14/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento
21/nov	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 8 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
quarta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento
15/nov	
22/nov	
quinta - feira	FOLGA
16/nov	aquecimento - 10 min. / alongamento
23/nov	Fartlek Distância 2 séries / Intervalo de 5 minutos entre as séries
	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	1 minuto acelerado / 1 minuto trote (3 vezes)
	45 segundos acelerado / 45 segundos trote (3 vezes)
	30 segundos acelerado / 30 segundos trote (3 vezes)
sexta - feira	15 segundos acelerado / 15 segundos trote (3 vezes)
	abdominal - 3 séries de 20 (supra-infra-oblíquo)
	alongamento