



Grupo Orientado de Corrida e Caminhada

Maio 2016

04/05 - Saída em grupo (todos juntos com professor):
Iniciantes /2.5k, Intermediários /5k, avançados/10k.

Hora da largada: 18h35min. Percurso: Redenção (parque)

09/05 – Avaliação PACE – Teste de pista e circunferência abdominal.

11/05 - Avaliação PACE – Teste de pista e circunferência abdominal.

15/05 - Domingo – Prova 1ª Etapa POA Day Run

16/05 - Treino Regenerativo (pós prova)

18/05 – Circuito Funcional + treinos de pista. **Para todos.**

25/05 – Saída em grupo: Intermediários e avançados.

Horário da saída: 18h35min – retorno: 19:30.

Trajetos: PARCÃO

30/05 - Saída em grupo com professor, avançados.

Percurso: Gasômetro.

Obs.:

- Sempre haverá um segundo professor para acompanhar os alunos que permaneçam na pista.
- Os treinos acima oferecidos não impedem o aluno de seguir sua planilha, dependendo da meta. Na dúvida converse com o professor.

