SEMANAS	48												336
	2a		3a		4a		5a		6a		SAB		DOM
DIAS	18/12	Min	19/12	Min	20/12	Min	21/12	Min	22/12	Min	23/12	Min	24/12
AQC.	Aquec. Téc 2KM	00:20	Aquec. Téc 2KM	00:20	Aquec. Téc 2KM	00:20	Aquec. Téc 2KM	00:20	Aquecimento	00:05	Aquec. Téc 2KM	00:20	DESCANSO
	Pausa passiva 3min	00:03	Pausa passiva 3min	00:03	Mobilidade	00:10	Pausa passiva 3min	00:03	Mobilidade	00:10	Pausa passiva 3min	00:03	
TREINO	B2		B1		B5		B1		CORE	00:10	B1		
V.CALMA	1 series		1 serie		**21,097M**		1 serie		**MUSCULAÇÃO**		1 serie		
	20min	00:20	45min	00:45	Com passagem	01:18	45min	00:45	3 SERIES 5 MOV	00:50	45min	00:45	
	20 a 22 rpm		18 a 20 rpm		igual a média do		18 a 20 rpm				18 a 20 rpm		
			C/4X10Remadas Máx		dia 18/11		C/4X10Remadas Máx		*Ou Peso Corporal		C/4X10Remadas Máx		
			a cada 15min				a cada 15min				a cada 15min		
	Volta calma	00:05	Volta calma	00:05			Volta calma	00:05			Volta calma	00:05	
KM		00:48		01:13		01:48		01:13		01:15		01:13	07:30

SEMANAS 49

343

DIAS	2a 25/12	Min	3a 26/12	Min	4a 27/12	Min	5a 28/12	Min	6a 29/12	Min	SAB 30/12	Min	DOM 31/12
AQC.			Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	Aquecimento Mobilidade	00:05 00:10	Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03			Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	DESCANSO
TREINO			**B1**		CORE	00:10	**B1**				**B2**		
V.CALMA			Corrida, Bike, Remo 2 series 30min 18 a 20 rpm Rec passiva entre series 5 min Volta calma	01:00 00:05 00:05	**PESO CORPORAL** **ou MUSCULAÇÃO** 3 SERIES 5 MOV *Ou Peso Corporal 7	00:50	Corrida, Bike, Remo 1 serie 60min 18 a 20 rpm C/4X10Remadas Máx a cada 15min Volta calma	01:00 00:05			Corrida, Bike, Remo 3 series 15min 20 a 22 rpm Rec entre series 5'	00:45 00:15	
KM		00:00		01:23		01:15		01:18		00:00		01:13	05:09

SEMANAS 50

350

DIAS	2a 1/1	Min	3a 2/1	Min	4a 3/1	Min	5a 4/1	Min	6a 5/1	Min	SAB 6/1	Min	DOM 7/1
AQC.			Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	Aquecimento Mobilidade	00:05 00:10	Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03			Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	DESCANSO
TREINO			**B1**		CORE	00:10	**B1**				**B2**		
V.CALMA			Corrida, Bike, Remo 1 serie 60min 18 a 20 rpm C/4X10Remadas Máx a cada 15min Volta calma	01:00 00:05	**PESO CORPORAL** **ou MUSCULAÇÃO** 3 SERIES 5 MOV *Ou Peso Corporal 7	00:50	Corrida, Bike, Remo 1 serie 60min 18 a 20 rpm C/4X10Remadas Máx a cada 15min Volta calma	01:00 00:05			Corrida, Bike, Remo 1 series 30min 20 a 22 rpm Volta calma	00:30 00:05	
KM		00:00		01:18		01:15		01:18		00:00		00:48	04:39

SEMANAS 1

7

DIAS	2a 8/1	Min	3a 9/1	Min	4a 10/1	Min	5a 11/1	Min	6a 12/1	Min	SAB 13/1	Min	DOM 14/1
AQC.			Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	Aquecimento Mobilidade	00:05 00:10	Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:10 00:03	Aquecimento Mobilidade	00:05 00:10	Aquec. Téc 2KM Pausa passiva 3min	00:20 00:03	DESCANSO
TREINO			**B1**		CORE	00:10	**B2**		CORE	00:10	**B1**		
V.CALMA			3 series 20min 18 a 20 rpm Rec entre series 5' Volta calma	01:00 00:15	**MUSCULAÇÃO** 3 SERIES 10 MOV *Ou Peso Corporal 7	00:50	Corrida, Bike, Remo 3 series 15min 20 a 22 rpm Rec entre series 5'	00:45 00:15	**MUSCULAÇÃO** 3 SERIES 10 MOV *Ou Peso Corporal 7	00:50	1 serie 60min 18 a 20 rpm C/4X10Remadas Máx a cada 15min Volta calma	00:45 00:05	
KM		00:00		01:32		01:15		01:13		01:15		01:13	06:28