

33	segunda-feira 19-ago Min Km			terça-feira 20-ago Min Km			quarta-feira 21-ago Min Km			quinta-feira 22-ago Min Km			sexta-feira 23-ago Min Km			sábado 24-ago Min Km			domingo 25-ago Min Km		MinSem 42 KmSem		
				Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE Aquecimento Tec. 3 00:30 5					Min	Km			
				B5 166 Remoergometro 1X Whats/temo 00:10 2 Rec Passiva 20min 00:20 REMO B1 00:40 6 Volta a calma 00:10 1	MUSCULAÇÃO 01:00			B1 144 REMO 10Km 01:20 8 Voplta a calma 00:10 1			MUSCULAÇÃO 01:00			REMO 3 LARGADAS 15 REMADAS 3 TIROS MAX 1000Metros 6 Intervalo ATIVO entre tiros 15 minutos Volta calma 1km 1					PSE 744 90 630 0,12	Monotonia Media da Carga Interna Total Carga Interna Total Verificar			
PSE	0	00:00	0	60	01:50	0	60	01:15	0	120	02:00	0	60	01:15	0	330	00:30	11	0	00:00	0	2	TQR/Total Quality Recovery
	Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>		2					

34	segunda-feira 26-ago Min Km			terça-feira 27-ago Min Km			quarta-feira 28-ago Min Km			quinta-feira 29-ago Min Km			sexta-feira 30-ago Min Km			sábado 31-ago Min Km			domingo 1-set Min Km		MinSem 82 KmSem		
				Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE Aquecimento Tec. 3 00:30 5					Min	Km			
				B4 166 A) 4X500m Rec 250 00:20 4 28 a 32 RPM Rec entre series 5' 00:10 2 B) 2X1500 Rec 500 00:10 1 24 RPM	MUSCULAÇÃO 01:00			B2 155 Remo AQC 3KM 2 Series 3KM 00:45 6 Rec Passiva 5min 00:25 2 Volta a calma 00:10 1			MUSCULAÇÃO 01:00			REMO 3 LARGADAS 15 REMADAS 3 TIROS MAX 1000Metros 6 Intervalo ATIVO entre tiros 15 minutos Volta calma 1km 1					PSE 272 34 240 0,13	Monot MediaCI Total CI Verificar			
PSE	0	00:00	0	60	01:20	10	60	01:10	0	60	01:50	0	60	01:15	0	0	00:30	0	0	00:00	0	3	TQR/Total Quality Recovery
	Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>		3					

35	segunda-feira 2-set Min Km			terça-feira 3-set Min Km			quarta-feira 4-set Min Km			quinta-feira 5-set Min Km			sexta-feira 6-set Min Km			sábado 7-set Min Km			domingo 8-set Min Km		MinSem 122 KmSem		
				Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE REMOERGOMETRO 00:15 3					Min	Km			
				B4 166 A) 4X500m Rec 250 00:20 4 28 a 32 RPM Rec entre series 5' 00:10 2 B) 2X1500 Rec 500 00:10 1 24 RPM	MUSCULAÇÃO 01:00			B4/B1 3 SERIES 6X17/5 8 Intervalo entre series 5 min Completar 12km em B1 Volta a calma 00:10 1			MUSCULAÇÃO 01:00			REMO 3 LARGADAS 15 REMADAS 1 TIRO MAX 1000Metros 1 Completar 12km 8					PSE 212 26 180 0,12	Monot MediaCI Total CI Verificar			
PSE	0	00:00	0	60	01:10	0	60	01:15	0	0	00:40	0	60	01:15	0	0	00:15	0	0	00:00	0	3	TQR/Total Quality Recovery
	Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>		3					

36	segunda-feira 9-set Min Km			terça-feira 10-set Min Km			quarta-feira 11-set Min Km			quinta-feira 12-set Min Km			sexta-feira 13-set Min Km			sábado 14-set Min Km			domingo 15-set Min Km		MinSem 148 KmSem		
				Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Remo ergometro 00:05 1	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:15 3			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Remo ergometro 00:05 4			Aqc. Geral Mob. 00:10 Aqc. CORE 00:10 Aqc. Remo ergometro 00:05								Min	Km			
				B1 144 REMO12Km 01:00 8 12KM Volta a calma 00:10 1 REALIZAR 10 LARGADAS PROGRESSIVAS	MUSCULAÇÃO 01:00			B4/B1 2 SERIES 10X17/5 8 Completar 12km em B1 Volta a calma 00:10 1			B1 144 REMO12Km 00:40 12KM Volta a calma 00:10 REALIZAR 10 LARGADAS PROGRESSIVAS			MUNDIAL MASTER			MUNDIAL MASTER		PSE 149 17 120 0,11	Monot MediaCI Total CI Verificar			
	00:00	0		01:35	10		01:35	3		00:35	13		01:15	0		00:00	0		00:00	0			
	Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>							