segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
2-set	Min	Km	3-set	Min	Km	4-set	Min	Km	5-set	Min	Km	6-set	Min	Km	7-set	Min	Km	8-set	Min	Km
			Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mob.	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10							
						Aqc. CORE	00:10		Aqc. CORE			Aqc. CORE	00:10							
			Aqc. Téc. Remo	00:20	3	Aqc. Téc. Remo			Aqc. Téc. Remo	00:20	3	Aqc. Téc. Remo	00:15	3						
			B1	145		MUSCULAÇÃO			B2	166		MUSCULAÇÃO			INDEPENDÊNCIA DO BRASIL - FERIADO - FECHADO			FECHADO		
							01:00		2 Series				01:00							
			2X6km	01:00	12				4km-20/22rpm	00:40	8									
			Rec. 5 min						Rec passiva 5min	00:10										
			Volta a calma	00:05	1				Volta a calma	00:10	1									
	00:00	0		01:35	16		01:20	0		01:30	12		01:35	3		00:00	0		00:00	0

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
9-set	Min	Km	10-set	Min	Km	11-set	Min	Km	12-set	Min	Km	13-set	Min	Km	14-set	Min	Km	15-set	Min	Km
			Aqc. Geral Mob.	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mob.	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10				
			Aqc. CORE			Aqc. CORE	00:10		Aqc. CORE			Aqc. CORE	00:10							
			Aqc. Téc. Remo	00:20	3	Aqc. Téc. Remo			Aqc. Téc. REMO	00:30	5	Aqc. Téc. Remo			Aqc. Téc. Remo	00:20	5			
MUNDIAL MASTER BRANDENBURGO/ Alemanha			B3	179		MUSCULAÇÃO			B5	Máx		MUSCULAÇÃO			B1	145		COPA USP - Barcos Longos Sábado		
			4X1500m/500m		8		01:00		1X 2Km - Máx	00:08	2		01:00							
			32 rpm						Rec. Ativa 1km						10km	01:00	10			
			ou						2X 500m Máx	00:05	1									
			8X3min/1'30''	00:36					B1 8km	00:40	4									
			Volta a calma	00:10	1										Volta a calma	00:05	1			
	00:00	0		01:16	12		01:20	0		01:33	12		01:20	0		01:35	16		00:00	0

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
16-set	Min	Km	17-set	Min	Km	18-set	Min	Km	19-set	Min	Km	20-set	Min	Km	21-set	Min	Km	22-set	Min	Km
			Aqc. Geral Mob.	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10							
			Aqc. CORE			Aqc. CORE	00:10		Aqc. CORE	00:10		Aqc. CORE	00:10							
			Aqc. Téc. Remo	00:20	3	Aqc. Téc. Remo			Aqc. Téc. Remo erg.	00:15	3	Aqc. Téc. Remo	00:20	3						
			B3	179		MUSCULAÇÃO			CONTROLE 2			B1	145							
			2 Series Piramide				01:00		REMOERGOMETRO			2 X 4km com 8 saídas	00:40	8						
			750/500/250/500/750	00:40	5,5				STEP TEST	00:08	2	Rec. 5 min								
			RPM 24/28/32/28/24						Utilizar whatts do			Volta a calma	00:10	1						
			Rec Passiva 5 min	00:10	0				ultimo estágio do											
			Volta a calma	00:10	3				Step Test	00:20										
	00:00	0		01:30	11,5		01:20	0		01:03	5		01:30	12		00:00	0		00:00	0

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo		
23-set	Min	Km	24-set	Min	Km	25-set	Min	Km	26-set	Min	Km	27-set	Min	Km	28-set	Min	Km	29-set	Min	Km
			Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mob.	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10							
						Aqc. CORE	00:10		Aqc. CORE			Aqc. CORE	00:10							
			Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:15	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	5	Aqc. Téc. Remo	00:20	2						
SEMANA BAND CONTROLE 2 STEP TEST			B4	186		MUSCULAÇÃO			B5			B1	145		TOMADA DE TEMPO					
			2 SERIES				01:00		3 X 500/500/500	00:10	4,5	8KM		8	2X / 2- / 4-		4			
			20 X 17/5	00:40	8				Progr - 28/30/32			B7								
			Rec Passiva 5 min	00:10					Rec ativa 500m	00:10		6 Saídas								
												de X 30 Remadas								
			Volta a calma	00:10	1				Volta a calma	00:20	2,5									