

terça-feira 4-mar	Min	Km	quarta-feira 5-mar	Min	Km	quinta-feira 6-mar	Min	Km	sexta-feira 7-mar	Min	Km	sábado 8-mar	Min	Km
<b>BAND BREVÊ DE OURO</b>						Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10	
						Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	3
						<b>B3</b>	<b>155</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B1/B2</b>	<b>127</b>	
						2 SERIES			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		4 X 750 Rec 250	00:25	4
					10 X 20/10 - 22/24RPM	00:20	4		3		22/24rpm			
					Rec passiva entre series 5'	00:10			00:20					
					Volta a calma			1				Volta a calma	00:05	1
	00:00	0		00:00	0		01:10	8		01:40	2		01:10	8

terça-feira 11-mar	Min	Km	quarta-feira 12-mar	Min	Km	quinta-feira 13-mar	Min	Km	sexta-feira 14-mar	Min	Km	sábado 15-mar	Min	Km
Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
Aqc. Téc. Remo	00:10	1	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:40	5
<b>B3</b>	<b>162</b>		Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	<b>B2</b>	<b>144</b>		Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	<b>B5</b>	<b>00:50</b>	
5 Series			<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	3 X 2k Rec passiva 5'	00:50	4	<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		Remo		
10/10+20/10+30/10	00:30	6	<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		20 / 24 rpm			3			1 X 4Km	00:20	4
Rec entre series 5min	00:05		00:20			Volta a calma	00:10	1	00:20			FORTE 20/24RPM		
Volta a calma	00:05	1										Volta a calma	00:30	3
	01:00	8		01:40	2		01:40	8		01:40	2		01:45	12

terça-feira 18-mar	Min	Km	quarta-feira 19-mar	Min	Km	quinta-feira 20-mar	Min	Km	sexta-feira 21-mar	Min	Km	sábado 22-mar	Min	Km
Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:10	1	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	3
<b>B3</b>	<b>162</b>		Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	<b>B3</b>	<b>162</b>		Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	<b>B1</b>	<b>140</b>	
REMO			<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	3 Series			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		Remo		
4 X 750/Rec 500m	00:50	4	<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		500/500/500/250	00:30	6	3			12KM	00:40	8
24Rpm			00:20			18/20/22/24	00:10		00:20			C/ Saídas		
Volta a calma	00:05	1				Rec entre series 250m	00:20					Volta a calma	00:10	1
	01:35	8		01:40	2	Volta a calma		1		01:40	2		01:35	12

terça-feira 25-mar	Min	Km	quarta-feira 26-mar	Min	Km	quinta-feira 27-mar	Min	Km	sexta-feira 28-mar	Min	Km	sábado 29-mar	Min	Km
Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15					Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15					Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15	
<b>B4</b>	<b>01:00</b>	<b>174</b>	Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2				Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remoerg	00:20	4
Remo			<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	#N/D			<b>B1</b>	<b>140</b>		<b>B6</b>	<b>00:50</b>	Ns
2 SERIES 12X30/15	00:50	8	<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00					Remo			<b>REGATA</b>		
Rec passiva 5'			3						12KM	00:40	8	<b>4K</b>	00:20	8
Volta a calma	00:10	1	00:20						C/ Saídas			Rg Desisntoxicação	00:30	6
	01:45	12							Volta a calma	00:10	1		01:40	18
				01:40	2		00:00	0		01:35	12			