

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	domingo 9-mar	Min	Km
						Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. CORE 00:10			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2		
BAND JUNIOR						AVALIAÇÃO Encremental			B1 140 Remorgometro			B1 140 Remo			F 0 MUSCULAÇÃO B		
						Step Test 00:35 7			3x30min 01:30 18 Rec. Passiva 3min 00:10			20Km 01:30 17			5 00:19 Rg 20 X 30"/30seg 110% de 2k 00:20 4		
	00:00	0		00:00	0	Corrida B1 00:40 6 Alongamento 00:10			01:45	13	02:05	20	02:15	20	02:35	6	

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	domingo 16-mar	Min	Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:40 5			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2		
H 00:52 0 MUSCULAÇÃO A 4 00:38 REMO B1 8KM 00:40 8			F 01:55 0 MUSCULAÇÃO B 5 00:19 Rg 2 Series 10X40seg/20seg Rec ativa entre series 5min 00:20 4			B2 00:50 151 Remo 22 RPM 2 X 20' 00:40 8 Rec passiva 5' Volta a calma 00:10 1			H 00:52 0 MUSCULAÇÃO A 4 00:38 REMO B1 8KM 00:40 8			B5 00:50 Remo 1 X 4Km 00:20 4 24/30 rpm 5min intervalo Volta a calma 00:30 3			F 01:55 0 MUSCULAÇÃO B 5 00:19 Rg 2 Series 10X40seg/20seg Rec ativa entre series 5min 00:20 4		
03:52	10		02:35	6		01:35	12		03:52	10		01:45	12		02:35	6	

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	domingo 23-mar	Min	Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:40 5			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2		
H 00:52 0 MUSCULAÇÃO A 5 00:38 REMO B1 8KM 00:40 8			F 01:55 0 MUSCULAÇÃO B 5 00:19 Rg 2 Series 10X40seg/20seg Rec ativa entre series 5min 00:20 4			B4 00:32 174 Remo 2 X 4' 3' 2' 1' 1' 20/22/24/26/28+ 5min intervalo Volta a calma 00:10 1			H 00:52 0 MUSCULAÇÃO A 5 00:38 REMO B1 8KM 00:40 8			B1 140 Remo 20Km 01:30 17			F 01:55 0 MUSCULAÇÃO B 5 00:19 Rg 2 Series 10X40seg/20seg Rec ativa entre series 5min 00:20 4		
04:30	10		02:35	6		01:27	12		04:30	10		02:15	20		02:35	6	

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	domingo 30-mar	Min	Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 2			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3						Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3			Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. CORE 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:20 4					
F 00:57 0 MUSCULAÇÃO B 3 00:19			B4 01:00 174 Remo 2 SERIES12X30/15 Rec passiva 5' Volta a calma 00:10 1			#N/D			B1 140 Remo 12KM 00:40 8 C/ Saídas Volta a calma 00:10 1			B5 00:50 Ñs REGATA 4K Rg Desintoxicação 00:30 6					
01:37	2		01:45	12		00:00	0		01:35	12		01:40	14		00:00	0	