

segunda-feira 3-mar	Min	Km	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>MASTER 6:00</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>B2</b>	<b>144</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B1</b>	<b>132</b>	
								REMO			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		REMO			
								4 X1500m - 20/22 Rpm	00:40	8		3		2X4km - 18/20Rpm	00:40	8	
								Rec. Ativa 500m	00:15			00:20		Rec. Ativa 5'	00:10		
								Volta a calma	00:05	1				Volta a calma	00:05	1	
00:00	0		00:05	0		00:00	0		01:40	12		01:40	2		01:35	12	

segunda-feira 10-mar	Min	Km	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	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	2	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:40	5
			<b>B3</b>	<b>162</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B1/B2</b>	<b>132</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B5</b>	<b>00:50</b>	
			2 series			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		REMO			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		Remo		
			(10 X 1' 30"- 22a24rpm )	00:30	6	3			2k/2k/2/2km	00:40	8	3			1 X 4Km	00:20	4
			Rec. 5 min entre series	00:10		00:20			16/18/20/22 RPM	00:12		00:20			24/30 rpm		
			Volta a calma		3				Rec.3' a cada 2km	00:12					5min intervalo		
									Volta a calma	00:05	1			Volta a calma	00:30	3	
00:00	0		01:20	12		01:40	2		01:37	11		01:40	2		01:45	12	

segunda-feira 17-mar	Min	Km	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	00:10	
			Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:30	3
			<b>B3</b>	<b>162</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B3</b>	<b>162</b>		<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B1</b>	<b>132</b>	
			2 series			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		2 series			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		REMO		
			8 X 30/15	00:30	6	3			(10 X 1' 30"- 22a24rpm )	00:30	6	3			1X8km - 18/20Rpm	00:40	8
			Rec. 5 min entre series	00:10		00:20			Rec. 5 min entre series	00:10		00:20			Rec. Ativa 5' 1km	00:10	
			Volta a calma		3				Volta a calma		3			Volta a calma	00:05	1	
00:00	0		01:20	12		01:40	2		01:20	12		01:40	2		01:35	12	

segunda-feira 24-mar	Min	Km	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. Geral Mobilidade	00:15	
			Aqc. Téc. Remo	00:40	5	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:40	5	Aqc. CORE	00:15		Aqc. Téc. Remo	00:20	4
			<b>B4</b>	<b>00:31</b>	<b>174</b>	<b>H</b>	<b>01:00</b>	<b>0</b>	<b>B4</b>	<b>00:40</b>	<b>174</b>	<b>B1</b>	<b>150</b>		<b>B5</b>	<b>00:50</b>	Ñs
			Remo			<b>MUSCULAÇÃO</b>	01:00		Remo			Remo					
			3 X 3' 2' 1' 1'	00:21	6	3			2 SERIES			<b>SAÍDAS</b>	01:30	8			
			24/26/28/30			00:20			15 X 17/5	00:30	6				<b>REGATA 4K</b>	00:20	8
			5min intervalo						5min intervalo								
			Volta a calma	00:10	1				Volta a calma	00:10	1				Rg Desintoxicação	00:30	6
00:00	0		01:26	12		01:40	2		01:35	12		02:25	12		01:40	18	