

terça-feira 4-mar			quarta-feira 5-mar			quinta-feira 6-mar			sexta-feira 7-mar			sábado 8-mar														
Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km													
						Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10													
						Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5	Aqc. Téc. Remo	00:30	3												
<b>BAND UNIVERSITÁRIO</b>						<b>B1</b>			<b>B4</b>			<b>B1</b>														
			REMO			REMO			Remo			REMO														
			8km - 18/20Rpm			00:50			8			2 X 4' 3' 2' 1' 1' 22/24/26/28/30 5min intervalo			12km - 18/20Rpm			00:50			12					
Volta a calma			00:05			1			Volta a calma			00:10			1			Volta a calma			00:05			1		
00:00			0			01:35			12			01:27			12			01:35			16					
0			0			95			1			87			1			95			1					
Ao chegar =>			1			Ao chegar =>			1			Ao chegar =>			11			Ao chegar =>			1					

terça-feira 11-mar			quarta-feira 12-mar			quinta-feira 13-mar			sexta-feira 14-mar			sábado 15-mar		
Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km	
			Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
			Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5
<b>B4</b>			<b>B1</b>			<b>B2</b>			<b>B1</b>			<b>B5</b>		
2 series			REMO			Remo			REMO			Remo		
(10 X 1' 30"- 24a32rpm )			8km - 18/20Rpm			2 X 4KM			8km - 18/20Rpm			1 X 4Km		
Rec. 5 min entre series			00:50			00:40			00:50			24/30 rpm		
Volta a calma			00:05			00:05			Volta a calma			5min intervalo		
01:20			01:35			01:30			01:35			00:30		
80			95			90			95			105		
Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>			Ao chegar =>		

terça-feira 18-mar			quarta-feira 19-mar			quinta-feira 20-mar			sexta-feira 21-mar			sábado 22-mar		
Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km	
			Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
			Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15	
			Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5
<b>B4</b>			<b>B2</b>			<b>B5</b>			<b>B1</b>			<b>B4</b>		
2 series			Remo			Remo			REMO			Remo		
12 X 30/15			2 X 4KM			3 X 3'2'1'1'			8km - 18/20Rpm			2X 5' 4' 3' 2' 1'		
Rec. 5 min entre series			20/22Rpm			5min intervalo			Volta a calma			20/22/24/26/28		
Volta a calma			00:05			Volta a calma			00:05			5min intervalo		
01:20			01:45			01:26			01:35			01:35		
12			12			12			12			14		

terça-feira 25-mar			quarta-feira 26-mar			quinta-feira 27-mar			sexta-feira 28-mar			sábado 29-mar		
Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km		Min	Km	
			Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:15	
			Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15		Aqc. CORE	00:15	
			Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:20	4
<b>B4</b>			<b>B1</b>			<b>B4</b>			<b>B1</b>			<b>B5</b>		
Remo			Remo			Remo			Remo			REGATA		
3 X 3' 2' 1' 1'			SAÍDAS			2 SERIES			SAÍDAS			4K		
24/26/28/30			01:30			10 X 17/5			01:30			00:20		
5min intervalo			Volta a calma			5min intervalo			Volta a calma			Rg Desintoxicação		
Volta a calma			00:10			Volta a calma			00:10			00:30		
01:26			02:25			01:35			02:25			01:40		
12			12			12			8			18		