

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				
									Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. CORE	00:10		
									Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2							
VETERANOS									B1			F	01:40	0	AVALIAÇÃO Incremental Step Test						
									REMO			MUSCULAÇÃO	01:40								
									8km - 18/20Rpm	00:50	8	5	00:20				Corrida B1	00:35	7		
									Volta a calma	00:05	1	5X30 Abdominais							Alongamento	00:10	6
0	00:00	0	00:00	0	00:00	0	00:00	0	01:35	12		02:05	2		01:45	13					

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	00:15		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. Téc. Remoerg	00:10	2	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	Aqc. Téc. Remo	00:40	5
			B4	00:40	174	F	01:40	0	B1	150		F	01:40	0	B5	00:50	
			Remo			MUSCULAÇÃO	01:40		Remo			MUSCULAÇÃO	01:40		Remo		
			2X 5' 4' 3' 2' 1'	00:30	8	5	00:20		01:30	8	5	00:20			1 X 4Km	00:20	4
			20/22/24/26/28			5X30 Abdominais			Volta a calma	00:10	1	5X30 Abdominais			24/30 rpm		
			5min intervalo												5min intervalo		
			Volta a calma	00:10	1										Volta a calma	00:30	3
0	00:00	0	01:35	14	02:05	2	02:25	12	02:05	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	00:15		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. Téc. Remoerg	00:10	2	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remoerg	00:10	2	Aqc. Téc. Remo	00:40	5
			B4	00:32	174	F	01:40	0	B1	150		F	01:40	0	B4	00:40	174
			Remo			MUSCULAÇÃO	01:40		Remo			MUSCULAÇÃO	01:40		Remo		
			2 X 4' 3' 2' 1' 1'	00:22	6	5	00:20		01:30	10	5	00:20			2X 5' 4' 3' 2' 1' 1'	00:30	8
			22/24/26/28/30			5X30 Abdominais			Volta a calma	00:10	2	5X30 Abdominais			20/22/24/26/28		
			5min intervalo												5min intervalo		
			Volta a calma	00:10	1										Volta a calma	00:10	1
00:00	0		01:27	12	02:05	2	02:25	15	02:05	2	01:35	14					

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. Téc. Remoerg	00:10	2	Aqc. Téc. Remo	00:40	5	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. CORE	00:15	
			B4	00:31	174	F	01:40	0	B4	00:40	174	B1	150		Aqc. Téc. Remoerg	00:20	4
			Remo			MUSCULAÇÃO	01:40		Remo			Remo			B5	00:50	Ns
			3 X 3' 2' 1' 1'	00:21	6	5	00:20		2 SERIES			SAÍDAS	01:30	8			
			24/26/28/30			5X30 Abdominais			15 X 17/5	00:30	6				REGATA 4K	00:20	8
			5min intervalo						5min intervalo						Rg Desintoxicação	00:30	6
			Volta a calma	00:10	1				Volta a calma	00:10	1	Volta a calma	00:10	1			
00:00	0		01:26	12	02:05	2	01:35	12	02:25	12	01:40	18					