13	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo				
0%	30-mar	Min	Km	31-mar	Min	Km	1-abr	Min	Km	2-abr	Min	Km	3-abr	Min	Km	4-abr	Min	Km	5-abr	Min	Km		
70%				Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc.Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilid	00:10		Aqc.Geral Mobilidade	00:15					94:11:00	987Km/ano
16:44	8																					8:00:00	68Km/mês
8:00				Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	5	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5				7:20:00	68Km/sem
-8:44				B4	168		B1			B2/B4	00:35		B1			B5	00:35	Ñs				PSE	
0%				2 series			REMO			Remo			REMO			Remo						483	Monotonia
MANHÃ	BAND UNIVERSITÁRIO			12 X 30/15	00:30	6	8km - 18/20Rpm	00:50	8	4km 20rpm	00:20	4	8km - 18/20Rpm	00:50	8	1 X 4Km	00:20	4				63	Media Carga
				Rec. 5 min entre series	00:10					2km 24 rpm	00:10	2				24/26 rpm						440	Total Carga In
										1km 28 rpm	00:05	1										0,13	Verificar
				Volta a calma		3	Volta a calma	00:05	1	Rec 5 min entre series			Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:15	3					
	0	00:00	0		01:20	12	0	01:35	12		01:20	12		01:35	12		01:30	12		00:00	0		

14	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo				
E	6-abr	Min	Km	7-abr	Min	Km	8-abr	Min	Km	9-abr	Min	Km	10-abr	Min	Km	11-abr	Min	Km	12-abr	Min	Km		
50%				Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc.Geral Mobilida	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10					101:51:00	983Km/ano
11:57	7																					7:40:00	132Km/mês
7:40				Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5	Aqc. Téc. Remo	00:30	3				7:40:00	64Km/sem
-4:17				B4	168		B1			B4	00:30	174	B2	00:35	162	B1					###	PSE	
				3 series			REMO			Remo 2 series			Remo			REMO						507	Monot
MANHÃ	BAND UNIVERSITÁRIO			7 X 17/05	00:30	6	8km - 18/20Rpm	00:50	8	8 x 500m Rec 250m	00:20	6	2 X 3KM	00:30	6	14km - 18/20Rpm	01:10	14				66	MediaCl
				Rec. 5 min entre series	00:15					28/32 rpm			20/22Rpm									460	Total Cl
										5min intervalo			Rec passiva 5'	00:05								0,13	Verificar
				Volta a calma		3	Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:10	1	Volta a calma		1	Volta a calma	00:10	1					
		00:00	0		01:25	12		01:35	12		01:10	10		01:30	12		02:00	18		00:00	0		

15	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo				
R	13-abr	Min	Km	14-abr	Min	Km	15-abr	Min	Km	16-abr	Min	Km	17-abr	Min	Km	18-abr	Min	Km	19-abr	Min	Km		
40%				Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc.Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilid	00:10		Aqc. Geral Mobilidade	00:10					109:51:00	1115Km/ano
9:34	6																					8:00:00	132Km/mês
8:00				Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	5				8:00:00	68Km/sem
-1:34				B4	168		B1			B5	00:40	Ñs	B1			B1					###	PSE	
				3 series			REMO			Remo Piramide			REMO			REMO						528	Monot
	BAND UNIVERSITÁRIO			7 X 17/05	00:30	6	8km - 18/20Rpm	00:50	8	3X(250/250/250/250/250)	00:15	6	8km - 18/20Rpm	00:50	8	14km - 18/20Rpm	01:10	14				69	MediaCl
				Rec. 5 min entre series	00:15					24/28/32/28/24												480	Total Cl
										Rec ativa 750m	00:15	2										0,13	Verificar
				Volta a calma		3	Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:10	1	Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:10	1					
		00:00	0		01:25	12		01:35	12		01:25	12		01:35	12		02:00	20		00:00	0		

16	segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			domingo				
C	20-abr	Min	Km	21-abr	Min	Km	22-abr	Min	Km	23-abr	Min	Km	24-abr	Min	Km	25-abr	Min	Km	26-abr	Min	Km		
80%				Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc.Geral Mobilidade	00:15		Aqc. Geral Mobilidade	00:10		Aqc. Geral Mobilid	00:10		Aqc.Geral Mobilidade	00:15					119:36:00	1274Km/ano
19:08	5																					9:45:00	159Km/mês
9:45				Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:30	3	Aqc. Téc. Remo	00:40	5				7:45:00	91Km/sem
-9:23				B4	168		B5	00:40	Ñs	B1			B1			B4	00:40	174				PSE	
				3 series			Remo Piramide			REMO			REMO			Remo						511	Monot
	BAND UNIVERSITÁRIO			7 X 17/05	00:30	6	3X(250/250/250/250/250)	00:15	6	8km - 18/20Rpm	00:50	8	8km - 18/20Rpm	00:50	8	8 x 500m Rec 250m	00:20	6				66	MediaCl
				Rec. 5 min entre series	00:15		24/28/32/28/24									28/32 rpm						465	Total Cl
							Rec ativa 750m	00:15	2													0,13	Verificar
				Volta a calma		3	Volta a calma	00:10	1	Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:05	1	Volta a calma	00:20	4					
		00:00	0		01:25	12		01:35	12		01:35	12		01:35	12		01:35	15		00:00	0		