segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo																				
4-mai Min Km	5-mai Min Km	6-mai Min Km	7-mai Min Km	8-mai Min Km	9-mai Min Km	10-mai Min Km	47:33:00	9 C	1-jun Min Km	2-jun Min Km	3-jun Min Km	4-jun Min Km	5-jun Min Km	6-jun Min Km	7-jun Min Km	86:03:00										
BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL 3 X 10 01:20	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 00:40 8 Volta a calma 00:05 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 10 01:20	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remoerg 00:10 5 B2 162 2 X 4km 20/22 rpm 00:40 8 Rec passiva 5min Volta a calma 00:15 3 Marcar o tempo	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 01:00 12 Volta a calma 00:05 1		7:50:00 5:07 7:55 256Km/ano 44Km/mês 44Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem	100% 2:47 0%	BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL C 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B5 INTERVALADO 2 SERIES 00:40 8 12 X 20/5 Rec passiva 5' 00:05 Volta a calma 00:05 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL D 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:40 5 B5 Ns 4 X 500m Rec ativa 500m 00:40 4 Voga 32/38rpm Marcar o tempo Volta a calma 00:20 3	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 5 B5 2 X 1000m 2 Rec ativa 1000m 2 Volta a calma 00:20 3		78:08:00 7:55:00 392Km/ano 36Km/mês 36Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem						
00:00 0	01:40 0	01:25 12	01:40 0	01:20 16	01:45 16	00:00 0			00:00 0	01:40 0	01:35 12	01:40 0	01:55 12	01:05 12	00:00 0										

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo																				
##### Min Km	12-mai Min Km	13-mai Min Km	14-mai Min Km	15-mai Min Km	16-mai Min Km	17-mai Min Km	53:53:00	10 O	8-jun Min Km	9-jun Min Km	10-jun Min Km	11-jun Min Km	12-jun Min Km	13-jun Min Km	#### Min Km	92:48:00										
BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 10 01:20	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 00:40 8 Volta a calma 00:05 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 10 01:20	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remoerg. 00:20 4 B4 REMOERGOMETRO 18/20Rpm 01:00 8 3 SERIES 4 X 1min/1min	BAND INDOOR		14:10:00 6:20:00 280Km/ano 68Km/mês 24Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem	80% 4:06 6:45 2:38	BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL C 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B4 168 2 series 12 X 30/15 00:30 6 Rec. 5 min entre series 00:10 Volta a calma 3	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL D 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 00:40 8 Volta a calma 00:05 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 REGATA BATALHA RIACHUELO		14:40:00 6:45:00 419Km/ano 63Km/mês 27Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem						
00:00 0	01:40 0	01:25 12	01:40 0	01:35 12	00:00 0	00:00 0			00:00 0	01:40 0	01:20 12	01:40 0	01:25 12	00:40 3	00:00 0										

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo																				
##### Min Km	19-mai Min Km	20-mai Min Km	21-mai Min Km	22-mai Min Km	23-mai Min Km	24-mai Min Km	62:18:00	11 R	15-jun Min Km	16-jun Min Km	17-jun Min Km	18-jun Min Km	19-jun Min Km	20-jun Min Km	#### Min Km	101:13:00										
BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 10 01:20	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B2 162 2 SERIES 2000/1000/750/250m 00:40 8 18 / 20 / 22 / 24 Rec passiva entre series 5 min Marcar o tempo Volta a calma 00:10 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 10 01:20	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 00:40 8 Volta a calma 00:05 1	B1/B2 REMO 4km 18rpm 01:20 12 4km 20 rpm 4km 22 rpm Volta a calma 00:05 1		14:45:00 8:25:00 320Km/ano 108Km/mês 40Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem	40% 2:03 8:25 6:21	BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL C 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B2 162 2 SERIES 4km 00:40 8 20 a 22 rpm Rec passiva entre series 5 min Marcar o tempo Volta a calma 00:10 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL D 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 12km - 18/20Rpm 00:40 8 Volta a calma 00:05 1	Aqc. Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1/B2 REMO 4km 18rpm 01:20 12 4km 20 rpm 4km 22 rpm Volta a calma 00:05 1		15:10:00 8:25:00 459Km/ano 103Km/mês 40Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem						
00:00 0	01:40 0	01:35 12	01:40 0	01:25 12	02:05 16	00:00 0			00:00 0	01:40 0	01:35 12	01:40 0	01:25 12	02:05 16	00:00 0										

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo																				
##### Min Km	26-mai Min Km	27-mai Min Km	28-mai Min Km	29-mai Min Km	30-mai Min Km	31-mai Min Km	70:13:00	12 O	22-jun Min Km	23-jun Min Km	24-jun Min Km	25-jun Min Km	26-jun Min Km	27-jun Min Km	#### Min Km	110:08:00										
BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 10 01:20	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B2/B3 ### 2 SERIES 2000/1000/750/250m 00:40 8 18 / 20 / 22 / 24 Rec passiva entre series 5 min Marcar o tempo Volta a calma 00:10 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 300 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 10 01:20	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:40 5 B5 Ns 4 X 500m Rec ativa 500m 00:40 4 Voga 32/38rpm Marcar o tempo Volta a calma 00:20 3	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 5 B5 2 X 1000m 2 Rec ativa 1000m 2 Volta a calma 00:20 3		16:20:00 7:55:00 356Km/ano 144Km/mês 36Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem	80% 4:06 8:55 4:48	BAND MASTER 6:00 EQUIPE 2	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL C 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:15 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B2 162 2 SERIES 3 km 00:40 6 20 a 22 rpm RecATIVA entre series 1km 00:20 2 Marcar o tempo Volta a calma 00:10 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Geral CORDA 200 00:10 MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL D 5 X 5 Mov 01:20 Quem tiver tempo, pode remar depois da musculação em B1, por ate 1h	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B2 162 2 SERIES 2000/1000/750/250m 00:40 8 18 / 20 / 22 / 24 Rec passiva entre series 5 min Marcar o tempo Volta a calma 00:10 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10 Aqc. Téc. Remo 00:30 3 B1 REMO 14km - 18/20Rpm 01:20 16 Volta a calma 00:05 1		17:20:00 8:55:00 503Km/ano 147Km/mês 44Km/sem Realizado 0Km/ano 0Km/mês 0Km/sem						
00:00 0	01:40 0	01:35 12	01:40 0	01:55 12	01:05 12	00:00 0			00:00 0	01:40 0	01:55 12	01:40 0	01:35 12	02:05 20	00:00 0										