

segunda-feira 1-jun Min Km	terça-feira 2-jun Min Km	quarta-feira 3-jun Min Km	quinta-feira 4-jun Min Km	sexta-feira 5-jun Min Km	sábado 6-jun Min Km	domingo 7-jun Min Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	
Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remo 00:30 5	
B1 REMO 18/20Rpm 01:10 10	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	B5 INTERVALADO 2 SERIES 00:40 8 12 X 20/5 Rec passiva 5' 00:05	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 8 01:20	B5 2 X 1000m 00:08 2 Rec ativa 1000m 00:20 2 2 X 500m 00:04 1 Rec ativa 500m 00:10 1	
Volta a calma 00:10 1			Volta a calma 00:05 1		B1 8km 8	
00:00 0	02:05 16	01:40 0	01:35 12	01:40 0	01:27 19	00:00 0

segunda-feira 8-jun Min Km	terça-feira 9-jun Min Km	quarta-feira 10-jun Min Km	quinta-feira 11-jun Min Km	sexta-feira 12-jun Min Km	sábado 13-jun Min Km	domingo 14-jun Min Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	
Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remo 00:40 5	Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	
B1 REMO 18/20Rpm 01:10 10	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	B5 3 X 750m Rec ativa 500m 00:40 4 Voga 32/38rpm	B1 REMO 18/20Rpm 01:10 10 Com 10 Saídas de 15 remadas Volta a calma 00:10 1	REGATA BATALHA RIACHUELO	
Volta a calma 00:10 1			Marcar o tempo			
			Volta a calma 00:20 3			
00:00 0	02:05 16	01:40 0	01:55 12	02:05 16		00:40 3

segunda-feira 15-jun Min Km	terça-feira 16-jun Min Km	quarta-feira 17-jun Min Km	quinta-feira 18-jun Min Km	sexta-feira 19-jun Min Km	sábado 20-jun Min Km	domingo 21-jun Min Km
Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	
Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remoerg 00:10 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remo 00:30 5	
B1 REMO 18/20Rpm 01:10 14	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	B2 162 2 X 4km 20/22 rpm 00:40 8 Rec passiva 5min	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 8 01:20	B1 REMO 14km - 18/20Rpm 01:10 14	
Volta a calma 00:10 1			Volta a calma 00:15 3		Volta a calma 00:10 1	
00:00 0	02:05 20	01:40 0	01:20 16	01:40 0	02:00 20	00:00 0

segunda-feira 22-jun Min Km	terça-feira 23-jun Min Km	quarta-feira 24-jun Min Km	quinta-feira 25-jun Min Km	sexta-feira 26-jun Min Km	sábado 27-jun Min Km	domingo 28-jun Min Km
Aqc. Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral Mobilidade 00:15	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral Mobilidade 00:10	
Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remoerg 00:10 5	Aqc. Geral CORDA 100 00:10	Aqc. Téc. Remo 00:30 5	
B1 REMO 14km - 18/20Rpm 01:10 14	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL A 3 X 8 01:20	B2 162 2 X 4km 20/22 rpm 00:40 8 Rec passiva 5min	MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL B 3 X 8 01:20	B1 REMO 14km - 18/20Rpm 01:10 14	
Volta a calma 00:10 1			Volta a calma 00:15 3		Volta a calma 00:10 1	
00:00 0	02:00 20	01:40 0	01:20 16	01:40 0	02:00 20	00:00 0