

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
<b>BAND MASTER EQUIPE 1</b>	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10
		AQC. Remoergometro 00:10 2		AQC. Remoergometro 00:10 2
	<b>B4</b> 01:00 169 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 7 VEZES 30/15 Rec ativa entre series de 1km	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 10 X 20 seg máx Rec 1 min	<b>B1</b> 149 REMO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 20 a 30 min B1 com 4 a 8 saídas de 15 remadas
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:13 12	01:20 2

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
<b>BAND MASTER EQUIPE 1</b>	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10
	AQC. TEC. 3KM 00:30 3	AQC. Remoergometro 00:10 2		AQC. Remoergometro 00:10 2
	<b>B2</b> 00:00 162 REMO 2 SERIES 500m / 500m / 500m 4 20rpm / 22rpm/24rpm Rec ativa entre series de 500m 1	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 10 X 20 seg máx Rec 1 min	<b>B1</b> 149 REMO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 20 a 30 min B1 com 4 a 8 saídas de 15 remadas
00:00 0	00:40 8	01:20 2	01:13 12	01:20 2

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
<b>BAND MASTER EQUIPE 1</b>	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10
		AQC. Remoergometro 00:10 2		AQC. Remoergometro 00:10 2
	<b>B4</b> 01:00 169 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 7 VEZES 30/15 Rec ativa entre series de 1km	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 10 X 20 seg máx Rec 1 min	<b>B1</b> 149 REMO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 20 a 30 min B1 com 4 a 8 saídas de 15 remadas
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:13 12	01:20 2

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
<b>BAND MASTER EQUIPE 1</b>	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10
	AQC. TEC. 3KM 00:30 3	AQC. Remoergometro 00:10 2		AQC. Remoergometro 00:10 2
	<b>B2</b> 00:00 162 REMO 2 SERIES 500m / 500m / 500m 4 20rpm / 22rpm/24rpm Rec ativa entre series de 500m 1	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 10 X 20 seg máx Rec 1 min	<b>B1</b> 149 REMO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	<b>MUSCULAÇÃO FORÇA GERAL</b> 01:00 4 a 6 rep 3A  Remoergometro 20 a 30 min B1 com 4 a 8 saídas de 15 remadas
00:00 0	00:40 8	01:20 2	01:13 12	01:20 2