

segunda-feira 3-ago Min Km	terça-feira 4-ago Min Km	quarta-feira 5-ago Min Km	quinta-feira 6-ago Min Km	sexta-feira 7-ago Min Km	sábado 8-ago Min Km
BAND MASTER EQUIPE 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc. Geral 00:10
		AQC. Remoergometr 00:10 2	AQC. Remoergometro 00:10 2		Aqc. Téc. F 00:30 3
	B2 01:00 162 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 2000m - 20 / 22rpm Rec passiva entre series 5 min	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	B1 149 REMOERGOMETRO 2 series 01:00 12 5 X 30"/60" Intervalo de 5min entre series	B1 149 REMO ou REMOERGOMETRO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	BAND INDOOR
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:20 14	01:13 12	00:40 3

segunda-feira 10-ago Min Km	terça-feira 11-ago Min Km	quarta-feira 12-ago Min Km	quinta-feira 13-ago Min Km	sexta-feira 14-ago Min Km	sábado 15-ago Min Km
BAND MASTER EQUIPE 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	
		AQC. Remoergometr 00:10 2		AQC. Remoergometr 00:10 2	
	B2 01:00 162 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 1500m - 20 / 22rpm Rec ativa 500 metros	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	B4 01:00 169 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 7 VEZES 30 / 15 Rec passiva 5 min	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:10 8	01:20 2	00:00 0

segunda-feira 17-ago Min Km	terça-feira 18-ago Min Km	quarta-feira 19-ago Min Km	quinta-feira 20-ago Min Km	sexta-feira 21-ago Min Km	sábado 22-ago Min Km
BAND MASTER EQUIPE 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	
		AQC. Remoergometr 00:10 2		AQC. Remoergometr 00:10 2	
	B2 01:00 162 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 1 SERIES 3000m - 20 / 22rpm Completar 8km	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	B1 149 REMO 12km 01:00 12 1 a 3 min de pausa 00:03 a cada 4k para Hidratar	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:13 12	01:20 2	00:00 0

segunda-feira 24-ago Min Km	terça-feira 25-ago Min Km	quarta-feira 26-ago Min Km	quinta-feira 27-ago Min Km	sexta-feira 28-ago Min Km	sábado 29-ago Min Km
BAND MASTER EQUIPE 1	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	
		AQC. Remoergometr 00:10 2		AQC. Remoergometr 00:10 2	
	B2 01:00 162 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 2 SERIES 2000m - 20 / 22rpm Rec passiva entre series 5 min	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	B4 01:00 169 REMO AQC. TEC. 3KM 01:00 8 5 SERIES 5 VEZES 30 / 15 Rec passiva 5 min	MUSCULAÇÃO FORÇA 5 - A 01:00 3 X 4 a 8 MOV Remoergometro Aqc 5min 6 X 15" / 45"	
00:00 0	01:10 8	01:20 2	01:10 8	01:20 2	00:00 0