

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
	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	
	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	AQC. Remoergometro 00:10 2	Aqc. CORE 00:15	
BAND UNIVERSITÁRIO	B4 - 85-95% ###	B1	B4 03:20 169	B1 / B4 0 174	BAND INDOOR
	REMO	REMO	REMO ou REMOERGOMETRO	Remo ou Remoergometro	
	4 X5min 28/32 rpm 00:30 8	18/20Rpm 00:40 8	2 series 01:00 10	5 X 60 REMADAS - 1 00:40 8	
	Rec ATIVA 4min 00:08		5 X 30"/60"	Por 5 minutos Rec Ativa	
	Volta calma 1	Volta a calma 00:05 1	Intervalo de 5min	00:10	
	Volta calma 1	Volta a calma 00:05 1	entre series		
00:00 0	01:23 12	01:30 12	01:20 12	01:30 10	00:00 0

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
	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilid. 00:15
	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Téc. Remo 00:30 3		Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Téc. Remo 00:30 3
BAND UNIVERSITÁRIO	B2 03:55 162	B1	B4 03:25 169	B1	B1
	REMO	REMO	REMO	REMO	REMO
	AQC. TEC. 3KM 01:00 8	18/20Rpm 00:40 8	AQC. TEC. 3KM 01:00 8	18/20Rpm 00:40 8	18/20Rpm 01:00 12
	2 SERIES		2 SERIES		
	1500m - 20 / 22rpm		7 VEZES 30 / 15		
	Rec ativa 500 metros 1	Volta a calma 00:05 1	Rec passiva 5 min	Volta a calma 00:05 1	Volta a calma 00:05 1
00:00 0	01:40 12	01:30 12	01:10 8	01:30 12	01:50 16

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
	Aqc.Geral Mobilidade 00:10	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc. Geral Mobilic 00:10
	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. CORE 00:15		
BAND UNIVERSITÁRIO	B2 03:55 162	B1	Aqc. Téc. Remo 00:30 5	Aqc. Téc. Remo 00:30 3	Aqc. Téc. Remo 00:40 5
	REMO	REMO	B5 00:53 Ñs	B1	B1
	AQC. TEC. 3KM 01:00 8	18/20Rpm 00:40 8	4 series PIRÂMIDE	REMO	REMO
	1 SERIES		5 X 1min / Rec 30seg 00:23 8	18/20Rpm 00:40 8	14km - 18/20Rpm 01:10 14
	3000m - 20 / 22rpm		24/28/32/28/24		
		Volta a calma 00:05 1	Rec ativa 5 min 00:20 2	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	01:40 11	01:30 12	01:53 16	01:30 12	02:10 20

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
	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc.Geral Mobilidade 00:15	Aqc. Geral Mobilic 00:10
	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 00:40 5
BAND UNIVERSITÁRIO	B1	B1	B4 - 85-95% #N/D	B1	B1
	REMO	REMO		REMO	REMO
	18/20Rpm 00:40 8	18/20Rpm 00:40 8		18/20Rpm 00:40 8	14km - 18/20Rpm 01:10 14
			4 X5min 28/32 rpm 00:30 8		
	Volta a calma 00:05 1	Volta a calma 00:05 1	Rec ATIVA 4min 00:08	Volta a calma 00:05 1	Volta a calma 00:10 1
00:00 0	01:30 12	01:30 12	00:15 1	01:30 12	02:10 20