

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado		
31-ago	Min	Km	1-set	Min	Km	2-set	Min	Km	3-set	Min	Km	4-set	Min	Km	5-set	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. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		
	B4		01:20 169		MUSCULAÇÃO		01:00		B1		149		MUSCULAÇÃO		01:00		
	REMO				FORÇA MÁX ESP.				REMO				FORÇA MÁX ESP.				
	AQC. TEC. 3KM		01:00 8		4 a 6 rep				12km		01:00 12		4 a 6 rep				
4 X 250 m		00:20 2		E				1 a 3 min de pausa		00:03		E					
Rec ativa 250m				Remoergometro		20 X 10 seg máx		a cada 4k para Hidratar				Remoergometro		20 min B1 com			
				Rec 30 seg								4 saídas de 15 remadas					
00:00 0		01:30 9,5		01:20 2		01:13 12		01:20 2		00:00 0							

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado		
7-set	Min	Km	8-set	Min	Km	9-set	Min	Km	10-set	Min	Km	11-set	Min	Km	12-set	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. Remoergometro		00:10 2										
	B4		01:20 169		MUSCULAÇÃO FORÇA MÁX ESP. 4 a 6 rep E Remoergometro 20 X 10 seg máx Rec 30 seg		B1		149		B5						
	REMO						REMO				AQC. 3km		00:30 3				
AQC. TEC. 3KM		01:00 8				12km		01:00 12		1 X 1500m		2					
4 X 500 m		00:20 2						1 a 3 min de pausa		00:03		1 X 1000m		2			
Rec ativa 250m								a cada 4k para Hidratar				1 X 500m		1			
												24 a 32 rpm					
												Rec ativa de 500m		00:30			
00:00 0				01:30 9,5		01:20 2		01:13 12				01:10 8		00:00 0			

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado		
14-set	Min	Km	15-set	Min	Km	16-set	Min	Km	17-set	Min	Km	18-set	Min	Km	19-set	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. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		
	B2 REMO AQC. TEC. 3KM 2 SERIES 2000m - 20 / 22rpm Rec passiva entre series 5 min		01:00 162 01:00 8		MUSCULAÇÃO FORÇA MÁX ESP. 4 a 6 rep E Remoergometro 20 X 10 seg máx Rec 30 seg		01:00		B1 REMO 12km 1 a 3 min de pausa a cada 4k para Hidratar		01:00 12 00:03		MUSCULAÇÃO FORÇA MÁX ESP. 4 a 6 rep E Remoergometro 20 min B1 com 4 saídas de 15 remadas		01:00		
	00:00 0		01:10 8		01:20 2				01:13 12				01:20 2		00:00 0		

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado			
21-set	Min	Km	22-set	Min	Km	23-set	Min	Km	24-set	Min	Km	25-set	Min	Km	26-set	Min	Km	
BAND MASTER EQUIPE 1	Aqc.Geral Mobilidade			00:10			Aqc.Geral Mobilidade			00:10			Aqc.Geral Mobilidade			00:10		
							AQC. Remoergometro			00:10 2								
	B4			01:20 169			MUSCULAÇÃO FORÇA MÁX ESP. 4 a 6 rep E Remoergometro 20 X 10 seg máx Rec 30 seg			B1			149			B5 AQC. 3km 00:30 3 3 X 1000m 00:20 3 24 a 32 rpm Rec ativa de 1000m 00:30 3		
	REMO									REMO								
	AQC. TEC. 3KM			01:00 8						12km			01:00 12					
3 X 750 m			00:20 2			1 a 3 min de pausa				00:03								
Rec ativa 500m									a cada 4k para Hidratar									
00:00 0			01:30 9,5			01:20 2			01:13 12			01:30 9			00:00 0			

segunda-feira			terça-feira			quarta-feira			quinta-feira			sexta-feira			sábado		
28-set	Min	Km	29-set	Min	Km	30-set	Min	Km	1-out	Min	Km	2-out	Min	Km	3-out	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. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		AQC. Remoergometro		00:10 2		
	B1		149		MUSCULAÇÃO		01:00		B1		149		MUSCULAÇÃO		01:00		
	REMO		12km		FORÇA MÁX ESP.		01:00		REMO		12km		FORÇA MÁX ESP.		01:00		
1 a 3 min de pausa		00:03		4 a 6 rep				1 a 3 min de pausa		00:03		4 a 6 rep					
a cada 4k para Hidratar				E				a cada 4k para Hidratar				E					
				Remoergometro		20 X 10 seg máx						Remoergometro		20 min B1 com			
				Rec 30 seg								4 saídas de 15 remadas					