



Confederação Brasileira de Remo
06/03/2020

Boletim Informativo – 06/2020 – Nº 03

Desafio Remo Brasil de Remo Indoor
Protocolo Desafio 02

DESAFIO: 250 / 500 / 500 / 250

PERÍODO: 06 de maio a 12 de maio

DISTÂNCIAS: 250m + 500m + 500m + 250m

Intervalos: 20seg / 20seg / 20seg

Os participante devem seguir os intervalos previstos, o tempo não pode ser maior e cada distância não pode ser realizada individualmente.

ENVIO DOS RESULTADOS: <https://forms.gle/wjdaUeriAHa6DwDJ6>

DESAFIO 02 – PROTOCOLO		
<i>Realizar aquecimento livre 20 minutos</i>		
DISTÂNCIA	RESULTADO	INTERVALO
1º ::: 250m		↓
	+	20 seg
2º ::: 500m		↓
	+	20 seg
3º ::: 500m		↓
	+	20 seg
4º ::: 250m		↓
	=	
TEMPO TOTAL		

