



EQUIPE NACIONAL - Júnior

S15 - Choque

11-Apr

12-Apr

13-Apr

Manhã

Programa	Intensidade	Programa	Intensidade	Programa	Intensidade
Aquecimento + core T1 - 12km V18 PESO (12km)	60%	Aquecimento + core Aquece 4km T5 - 6x500m Intervalo 500m Recupera 2km (12km)	105%	Aquecimento + core T1 - 10km V18 PESO (10km)	60%

14-Apr

15-Apr

16-Apr

Programa	Intensidade	Programa	Intensidade	Programa	Intensidade
Aquecimento + core Aquece 4km T5 - 3x1000m Intervalo 1000m (12km)	100%	Aquecimento + core T1 - 12km V18 PESO (12km)	60%	Aquecimento + core Aquece 4km T4 - 3x2000m V24 Intervalo 2000m (16km)	85%

