



REMO 4 - NACIONAL

S20		16-May		17-May		18-May	
		Programa	Intensidade	Programa	Intensidade	Programa	Intensidade
Manhã		Aquecimento + core 4km técnico T1 - 12km V18 (16km)	60%	Aquecimento + core Aquece 4km T4 - 3x1000m V30 Intervalo 1000m Recupera 1km (10km)	95%	Aquecimento + core 4km técnico T1 - 12km V18 (16km)	60%
	Tarde	PESO Recupera 45' Bike ou corrida	45%			PESO Recupera 45' Bike ou corrida	45%
		19-May		20-May		21-May	
		Programa	Intensidade	Programa	Intensidade	Programa	Intensidade
Manhã		Aquecimento + core Aquece 4km T5 - 1x1500m + 1x500m Intervalo 1500m (12km)	100% 105%	Aquecimento + core 4km técnico T1 - 12km V18 (16km)	60%	Aquecimento + core Aquece 2km T4 - 3x2000m V24 Intervalo 2000m (14km)	85%
	Tarde			PESO Recupera 45' Bike ou corrida	45%		

