



## EQUIPE REGIONAL - SUB19 FEMININO

S24	14-Jun	15-Jun	16-Jun	17-Jun	18-Jun	19-Jun	20-Jun
Manhã ou tarde	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Descanso
	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 6km V18 Alogamento 20'	T5 - 8x250m VC+4 Intervalo 150m (12km) Alogamento 20'	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 10km V18 Alogamento 20'	T2 - 2x2000m V20-22 Intervalo 2km (12km) Alogamento 20'	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 6km V18 Alogamento 20'	T3 - 2x2000m Intervalo 3' V24 (12km) Alogamento 20'	
S25	21-Jun	22-Jun	23-Jun	24-Jun	25-Jun	26-Jun	27-Jun
Manhã ou tarde	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Aquecimento Core 20'	Descanso
	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 10km V18 Alogamento 20'	T5 - 2x1000m Intervalo 6' VC+4 (12km) Alogamento 20'	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 10km V18 Alogamento 20'	T1 - 12km V18/20 Alogamento 20'	T1 - 20' V18 Ergo PESO 6  T1 - 10km V18 Alogamento 20'	T4 - 2x2000 V26 Intervalo 2km (12km) Alogamento 20'	





