



## EQUIPE REGIONAL - SUB23 FEMININO

S24	14-Jun	15-Jun	16-Jun	17-Jun	18-Jun	19-Jun	20-Jun
Manhã	Aquecimento Core 20' T1 - 16km V18 (4km de técnica) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T5 - 10x250m Intervalo 250m VC+4 (12km) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T1 - 2x7km Intervalo 3' V18 (14km) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T2 - 3x2000m V22 Intervalo 2km (12km) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T1 - 14km V18 (4km de técnica) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T3 - 3x2000m Intervalo 3' V24-26 (14km) Alogamento 20'	Descanso
Tarde	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Descanso
S25	21-Jun	22-Jun	23-Jun	24-Jun	25-Jun	26-Jun	27-Jun
Manhã	Aquecimento Core 20' T1 - 16km V18 (4km de técnica) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T5 - 3x1000m VC+4 Intervalo 5' (12km) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T1 - 14km V18 (4km de técnica) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T2 - 3x2000m V20-22 Intervalo 2km (12km) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T1 - 16km V18 (4km de técnica) Alogamento 20'	Aquecimento Core 20' T4 - 2x3000m V22 - 24 Intervalo 5' (14km) Alogamento 20'	Descanso
Tarde	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Aquecimento T1 - 20' V18 Ergo PSEO 6 Corrida 30' ou Bike 1h Alogamento 20'	Descanso	Descanso

