

03 a 09/10/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA
1	ANDREA	5 k L	2 x 1 k MF i- 2'/ 3 k L	4 k LM	-	Corrida HU UFMA
2	CÉLIO	6 k L	3 x 2 k M i- 1'/ 2 k L	7 k L	-	Corrida HU UFMA
3	IRIS	5 k L	6 x 1 k M i- 1'	6 k L	-	Corrida HU UFMA
4	ROSA				-	Corrida HU UFMA

03 a 09/10/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º dia
101	FABRICIO	6 k L	3 x 3 k (1k M/2k MF/3k F) i- 2' / 2 k L	12 k L	-	-	Corrida HU UFMA
102	FERNANDO	6 k L	4 x 2 k MF i- 2'	12 k L	10 k L	-	Corrida HU UFMA
103	JUSTINO	6 k L	3 x 3 k M i- 1' / 2 k L	12 k L	-	-	Corrida HU UFMA
104	LILIA	4 k LM	5 x 800 p- 4'20" i- 2' / 2 k L	3 x 1 k M i- 1' / 2 k L	-	-	Corrida HU UFMA
105	LUIZ	6 k L	3 x 3 k M i- 1' / 2 k L	12 k L	-	-	Corrida HU UFMA
106	MENDES	Nat	3 x 3 k M i- 1' / 2 k L	Nat	12 k L	Nat	Corrida HU UFMA
107	ANDERSON	5 k L	3 x 2 k M i- 1' / 1 k L	5 k M	-	-	Corrida HU UFMA
108	TÂNIA	1 h GL	1h30' (sendo 4'30"GM/30" GF)	2 h GL	2 h 30' GV	-	Corrida HU UFMA
109	RUBENILSON	1 h 30' GL	6 x 1 k p- 4' i- 1 L / 3 k L	10 x 5' GF i- 2' GL	20' L/1h30' GM/ 20' L	-	Corrida HU UFMA
110	WELBERTH	20' L/1h GL	4 x 2 k p- 4'15" i- 1 L / 2 k L	10 x 5' GF i- 2' GL	20' L/1h30' GM/ 20' L	-	Corrida HU UFMA