

**07 a 13/11/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr**

<b>Nº</b>	<b>ATLETA</b>	<b>1º DIA</b>	<b>2º DIA</b>	<b>3º DIA</b>	<b>4º DIA</b>	<b>5º DIA</b>
<b>1</b>	<b>ANDREA</b>	<b>3 x 2 k L i- 1'</b>	<b>3 x 1 k M i- 1'/ 2 k L</b>	<b>2 x 3 k L i- 1'</b>	<b>-</b>	<b>Triathlon</b>
<b>2</b>	<b>CÉLIO</b>	<b>3 x 2 k L i-1'</b>	<b>10 x 200 LM i- 30"/ 3 k L</b>	<b>6 k L</b>	<b>-</b>	<b>Triathlon</b>
<b>3</b>	<b>IRIS</b>	<b>5 k L</b>	<b>6 x 1 k M i- 1'</b>	<b>6 k L</b>	<b>-</b>	<b>Triathlon</b>
<b>4</b>	<b>ROSA</b>				<b>-</b>	<b>Triathlon</b>

**07 a 13/11/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr**

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º dia
100	FABRICIO	4 x 2 k p- 5' i- 20"	10 x 200 p- 55" i- 30"/ 4 k L	10 k p-6'	-	-	Triathlon
101	JUSTINO	6 k L	20 x 200 p- 1'10" i- 30"/ 4 k L	8 x 1 k p- 6' i- 30"	-	-	Triathlon
102	LILIA	5 k L	15 x 200 p- 1'15" i- 30"/ 3 k L	8 x 1 k p- 6'30" i- 1'	-	-	Triathlon
103	LUIZ	6 k L	20 x 200 p- 1'10" i- 30"/ 4 k L	8 x 1 k p- 6' i- 30"	-	-	Triathlon
104	MENDES	Nat	20 x 200 p-1'10" i- 30"/ 3 k L	Nat	8 x 1 k p- 6' i- 30"	Nat	Triathlon
105	TÂNIA	1 h GL	1 h Melhor giro	2 h GM	1 h Melhor giro	2h30' GMF	Triathlon
106	RUBENILSON	1 h GL/ 10' L	1 h GF	20' L/40'GF/10' L	1h 30' GM	1 h LM	Triathlon
107	WELBERTH	1 h 30' GL	30 x 200 p- 55" i- 10"/ 3 k L	2 h (10'GL/5'GMF)	10 k p- 5'30"	-	Triathlon