

12 a 18/12/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA
1	ANDREA	5 k L	6 x 1 k M i- 1'	6 k L	-	
2	CÉLIO	6 k L	4 x 800 M i- 1'/ 3 k L	9 k L	-	
3	IRIS	5 k L	6 x 1 k M i- 1'	6 k L	-	

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º dia
100	FABRICIO	8 k L	10 x 500 p- 2'30" i- 30"/ 3 k L	10 k L	-	-	
101	JUSTINO	8 k L	10 x 500 p- 2'45" i- 1'/ 2 k L	10 k L	-	-	
102	LILIA	7 k L	10 x 500 p- 3' i- 1/ 2 k L	10 k L	-	-	
103	LUIZ	8 k L	10 x 500 p- 2'45" i- 1'/ 2 k L	10 k L	-	-	
104	MENDES	7 k L	10 x 500 p-2'45" i- 1'/ 2 k L	10 k L	-	-	
105	TÂNIA	1 h GL	1 h 30' (a cada 5' fazer 30" GF)	2 h GL	2h30' GV TV	-	