

28/11 a 04/12/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA
1	ANDREA	5 k L	4 x 1 k LM i- 1'	5 k L	-	
2	CÉLIO	6 k L	6 x 400 M i- 1'/ 4 k L	8 k L	-	
3	IRIS	5 k L	6 x 1 k M i- 1'	6 k L	-	

28/11 a 04/12/2016 - PLANILHA Profº Calixto Jr

Nº	ATLETA	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º dia
100	FABRICIO	8 k L	10 x 300 p- 1'25" i- 30"/ 5 k L	12 k p-6'	-	-	
101	JUSTINO	8 k L	20 x 300 p- 1'40" i- 30"/ 3 k L	10 k L	-	-	
102	LILIA	7 k L	15 x 300 p- 1'45" i- 30"/ 3 k L	9 k L	-	-	
103	LUIZ	8 k L	20 x 300 p- 1'40" i- 30"/ 3 k L	10 k L	-	-	
104	MENDES	Nat	20 x 300 p-1'40" i- 30"/ 3 k L	Nat	10 k L	Nat	
105	TÂNIA	1 h GL	1 h 30' GV	2 h GL	2h30' GV TV	-	