

Turma 1

21/7	Quinta	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – Rodagem e Reconhecimento
21/7	Quinta	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Filmagem e Correção
21/7	Quinta	15:00 – 17:00	Pista	Corrida – Educativos e Ritmo
21/7	Quinta	18:00 – 19:00	Sala de Musculação	Core Training
22/7	Sexta	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – CR Equipes
22/7	Sexta	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Filmagem e Correção
22/7	Sexta	15:00 – 17:00	Pista	Corrida – Educativos e Saltos
22/7	Sexta	18:00 – 22:00	Auditório	Curso Nutrição/ Avaliação de Lactato em Corrida
23/7	Sábado	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – Vácuo com Moto
23/7	Sábado	11:00 – 13:00	Piscina	Triathlon – Revezamento
23/7	Sábado	15:00 – 17:00	Rua	Corrida – Rodagem
23/7	Sábado	18:00 – 22:00	Auditório	Curso Nutrição/ Avaliação de Lactato em Corrida
24/7	Domingo	8:00 – 10:00	Pista	Corrida – Saltos e Intervalado
24/7	Domingo	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Bóias e Ritmo
24/7	Domingo	15:00 – 18:00		Despedida

Turma 2

28/7	Quinta	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – Rodagem e Reconhecimento
28/7	Quinta	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Filmagem e Correção
28/7	Quinta	15:00 – 17:00	Pista	Corrida – Educativos e Ritmo
28/7	Quinta	18:00 – 19:00	Sala de Musculação	Core Training
29/7	Sexta	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – CR Equipes
29/7	Sexta	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Filmagem e Correção
29/7	Sexta	15:00 – 17:00	Pista	Corrida – Educativos e Saltos
29/7	Sexta	18:00 – 22:00	Auditório	Curso Power Meter/ Natação
30/7	Sábado	8:00 – 10:00	Estrada	Ciclismo – Vácuo com Moto
30/7	Sábado	11:00 – 13:00	Piscina	Triathlon – Revezamento
30/7	Sábado	15:00 – 17:00	Rua	Corrida – Rodagem
30/7	Sábado	18:00 – 22:00	Auditório	Curso Power Meter/ Natação
31/7	Domingo	8:00 – 10:00	Pista	Corrida – Saltos e Intervalado
31/7	Domingo	11:00 – 13:00	Piscina	Natação – Bóias e Ritmo
31/7	Domingo	15:00 – 18:00		Despedida