

DATAS E HORÁRIOS

TREINAMENTOS POR CATEGORIA

| | FORMAÇÃO | | | RENDIMENTO | | ALTO RENDIMENTO | MASTER | | |
|---------------------------------------|----------|-----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| | F1 | F2 | F3 | R1 | R2 | | PISCINA + ÁGUAS ABERTAS | 60+ | |
| INÍCIO ATIVIDADES 2023 | 30/01/23 | 30/01/23 | 30/01/23 | 23/01/23 | 23/01/23 | 16/01/23 | 18/01/23 | a confirmar | |
| TREINOS SEMANAIS | 3X | 4X | 5X | 6X | 6X + DOBRAS | 10 a 12X | 3X ou + | LIVRE | |
| TREINO SEMANA | MANHÃ | 8h30 às 10h00 | 8h30 às 10h00 | | | 05:00 às 6:30 (dobras) | 10:00 às 12:00 | 6:30 às 08:00 | 10:00 às 11:00 |
| | TARDE | 14:00 às 15:30 | 14:00 às 15:45 | 14:00 às 16:00 | 14:15 às 16:15 | 16:15 às 18:15 | 16:30 às 19:00 | 12:00 às 13:00 (com triathlon) | |
| | NOITE | 18:15 às 19:45 | 18:15 às 19:45 | 18:15 às 19:45 | | | | 19:00 às 20:15 | |
| TREINO SÁBADO | MANHÃ | Atividades Extras Eventuais | | | 07:00 às 09:00 | 07:00 às 09:30 | 9:30 às 12:30 | 10:00 às 12:00 | |
| | MANHÃ | | | | | | 09:00 às 10:00 | | |
| TREINO FÍSICO | TARDE | | | 15:45 às 16:30 | 16:30 às 17:30 | 14:45 às 15:45 | | | |
| | NOITE | | | 17:30 às 18:15 | | | | | |