

Preparatório V	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio			
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo	
2ª	03-01-11			00:00						16h	13	01:05						19h30	00:30	Natação
3ª	04-01-11			00:00	20h	5	01:40			17h30m	10	00:50			20'Aq. + Tec + 20 x 100m c/ 45' int. + 20' Rec	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
4ª	05-01-11			00:00	20h	5	01:40	15h30m	60	02:10					Treino de BTT c/ Técnica	Alpiarça		19h	00:45	Geral
5ª	06-01-11			00:00	20h	5	01:40													
6ª	07-01-11			00:00	20h	5	01:40								Comida Contínua c/ 6 Rectas no Final	Alpiarça				
Sab.	08-01-11	12h	5	01:40			00:00	8h30m	30	01:05					BTT em Z3-Z4	Almeirim		19h30	00:30	Natação
Dom.	09-01-11						00:00	9h30m	50	01:49					Maratona BTT Trilhos Pontével 30 e 50Km	Pontével		10h30	00:45	Geral
Carga		5	01:40		20	06:40					43	03:35					0	00:00		03:00
Total Natação		25	08:20	Total Ciclismo		140	05:05	Total Corrida				43	03:35	Total Microciclo				208	20:00	

Preparatório V	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio			
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo	
2ª	10-01-11			00:00	20h	5	01:40			16h	14	01:10						19h30	00:30	Natação
3ª	11-01-11			00:00	20h	5	01:40			17h30m	11	00:55			20'Aq. + Tec + 25 x 100m c/ 45' int. + 20' Rec	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
4ª	12-01-11			00:00	20h	5	01:40	15h30m	60	02:10					Treino de BTT c/ Técnica	Alpiarça		19h	00:45	Geral
5ª	13-01-11			00:00	20h	5	01:40													
6ª	14-01-11			00:00	20h	5	01:40			6h30	12	01:00			30' Aq. + 4 x 800 c/ 1' int em Z4 + 10' Rec.	Alpiarça				
Sab.	15-01-11	9h	2	00:40	15h	2	00:40								30' Aq. + 20' (Fartleck 5 x 1'30" c/ int 1'30") + 10 Rec	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
Dom.	16-01-11			00:00			00:00	9h	80	02:54					Torneio de Natação de Torres Novas			10h30	00:45	Geral
Carga		2	00:40		27	09:00					53	04:25			Treino Longo BTT ou Maratona a encontrar	Alpiarça				03:00
Total Natação		29	09:40	Total Ciclismo		140	05:05	Total Corrida				53	04:25	Total Microciclo				222	22:10	

Preparatório V	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio			
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo	
2ª	17-01-11			00:00	20h	6	02:00			16h	14	01:10						19h30	00:30	Natação
3ª	18-01-11			00:00	20h	5	01:40			17h30m	11	00:55			20'Aq. + Tec + 10 x 200m c/ 1' int. + 20' Rec	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
4ª	19-01-11			00:00	20h	6	02:00	15h30m	60	02:10					Treino de BTT c/ Técnica	Alpiarça		19h	00:45	Geral
5ª	20-01-11			00:00	20h	6	02:00													
6ª	21-01-11			00:00	20h	5	01:40			6h30m	10	00:50			30' Aq. + 6 x 800 c/ 1' int em Z4 + 10' Rec.	Alpiarça				
Sab.	22-01-11	12h	6	02:00			00:00	8h30m	30	01:05					Treino Z1 - Z2	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
Dom.	23-01-11			00:00			00:00	9h	80	02:54					30' + BTT + 20' (Fartleck 5 x 1'30" c/ int 1'30") + 10 Rec	Almeirim		10h30	00:45	Geral
Carga		6	02:00		28	09:20					65	05:25			Treino Longo BTT ou Maratona a encontrar	Alpiarça				03:00
Total Natação		34	11:20	Total Ciclismo		170	06:10	Total Corrida				65	05:25	Total Microciclo				269	25:55	

Preparatório V	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio			
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo	
2ª	24-01-11			00:00	20h	4	01:20			16h	10	00:50						19h30	00:30	Natação
3ª	25-01-11			00:00	20h	5	01:40											19h30	00:30	Natação
4ª	26-01-11			00:00	20h	5	01:40			16h	8	00:40			20' Aq. + 2 x 1000 c/ 1' int em Z4 + 10' Rec.	Alpiarça		19h	00:45	Geral
5ª	27-01-11			00:00	20h	3	01:00	15h30m	30	01:05					Treino de BTT	Alpiarça				
6ª	28-01-11			00:00	20h	3	01:00			6h30m	5	00:25			Treino Z1 - Z2	Alpiarça		19h30	00:30	Natação
Sab.	29-01-11			00:00			00:00	9h	10	00:21					Duatio BTT - Jamor - Cregional Jovem (Jovens + Juv)	Jamor		10h30	00:45	Geral
Dom.	30-01-11			00:00			00:00	9h	20	00:43					Duatio BTT - Jamor - Taça PORTerra (Jun)	Jamor				00:00
Carga		0	00:00		20	06:40					45,5	03:47					0	00:00		03:00
Total Natação		20	06:40	Total Ciclismo		60	02:10	Total Corrida				45,5	03:47	Total Microciclo				125,5	15:38	

Pré - Competitivo I	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio						
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo				
2ª	31-01-11		00:00	20h	5	01:40			15h	40	01:27	Estrada	Alpiarça			00:00			19h30	00:30	Natação		
3ª	01-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			18h	13	01:05	Corrida Contínua Z1-Z2	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
4ª	02-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00					00:00	20' Aq. + 8 x 400m em Z5 + 20' Rec	Alpiarça		00:00	19h	00:45	Geral
5ª	03-02-11		00:00	20h	5	01:40			15h	30	01:05	BTT	Alpiarça			00:00							
6ª	04-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			17h	11	00:55	Corrida Contínua Z1-Z3	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
Sáb.	05-02-11	12h	5	01:40		00:00			16h	30	01:05	Treino Lento de Estrada	Alpiarça			00:50	20' Aq. + 5 x 1000m em Z4 c/ 1' int + 20' Rec	Alpiarça / Almeirim		00:00	10h30	00:45	Geral
Dom.	06-02-11		00:00			00:00			9h	40	01:27	Maratona Alpiarça 40Km Correr 20' antes antes e + 15' depois	Alpiarça			00:35	Antes e depois da Maratona	Alpiarça		00:00			
Carga	5	01:40		25	08:20	6 - Maratona BTT 9h - Alpiarça + 5 - Torneio da SFUS				41	03:25			0	00:00						03:00		
Total Natação	30	10:00	Total Ciclismo	140	05:05					Total Corrida	41	03:25	Total Microciclo				211	21:30					

Pré - Competitivo I	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio						
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo				
2ª	07-02-11		00:00	20h	5	01:40			15h	40	01:27	Estrada	Alpiarça			00:00			19h30	00:30	Natação		
3ª	08-02-11	6h	4	01:20	20h	5	01:40				00:00			17h30m	12	01:00	20' Aq. + 10 x 400m em Z5 + 20' Rec	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
4ª	09-02-11		00:00	20h	5	01:40			15h	29	01:03	BTT	Alpiarça			00:00					19h	00:45	Geral
5ª	10-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			17h	10	00:50	Corrida Contínua Z1-Z3	Alpiarça		00:00			
6ª	11-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00					00:00					19h30	00:30	Natação
Sáb.	12-02-11	9h	3	01:00		00:00			15h	30	01:05	BTT - Testar as coisas para as Lezírias - Lento c/ Acelerações ou Prova Lezírias / Alpiarça	Lezírias / Alpiarça			00:25	Corrida Lenta com Acelerações	Alpiarça		00:00			
Dom.	13-02-11		00:00			00:00			9h	50	01:49	Taça PORTerra - Lezírias e JUV ir de Bike ver a Prova	Lezírias			00:00							
Carga	7	02:20		25	08:20	2 - Lezírias CN Jovens + Torneio Cadetes Benavente e CN Juvenis; 13 - Taça PORTerra				27	02:15			0	00:00						02:15		
Total Natação	32	10:40	Total Ciclismo	149	05:25					Total Corrida	27	02:15	Total Microciclo				208	20:35					

Pré - Competitivo I	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio						
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo				
2ª	14-02-11		00:00	20h	6	02:00			15h	60	02:10	Estrada	Alpiarça			00:00			19h30	00:30	Natação		
3ª	15-02-11	6h	4	01:20	20h	5	01:40				00:00			18h	14	01:10	Corrida Contínua Z1-Z2	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
4ª	16-02-11		00:00	20h	6	02:00			15h	40	01:27	BTT	Alpiarça			00:00	20' Aq. + 12 x 400m em Z5 + 20' Rec	Alpiarça		00:00	19h	00:45	Geral
5ª	17-02-11	6h	4	01:20	20h	6	02:00				00:00			17h	12	01:00							
6ª	18-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			17h	12	01:00	Corrida Contínua Z1-Z3	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
Sáb.	19-02-11	12h	3	01:00		00:00			16h	50	01:49	Treino de Estrada	Alpiarça			01:10	20' Aq. + 8 x 800m em Z4 c/ 1' int + 20' Rec	Alpiarça / Almeirim		00:00	10h30	00:45	Geral
Dom.	20-02-11	9h	2	00:40	15h	2	00:40				00:00	Prova de Natação (Tirar Tempo 1500L, 800L e 200L)			00:50	Corrida Contínua Z1-Z3 (Hora de Almoço Prova)	Torres Novas		00:00				
Carga	13	04:20		30	10:00	20 - Natação Jornada de Apuramento - Torres Novas				62	05:10			0	00:00						03:00		
Total Natação	43	14:20	Total Ciclismo	190	06:54					Total Corrida	62	05:10	Total Microciclo				295	29:24					

Pré - Competitivo I	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio						
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo				
2ª	21-02-11		00:00	20h	5	01:40			15h	30	01:05	Estrada	Alpiarça			00:00			19h30	00:30	Natação		
3ª	22-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			18h	10	00:50	Corrida Contínua Z1-Z2	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
4ª	23-02-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			17h	12	01:00	20' Aq. + 6 x 400m em Z5 + 20' Rec	Alpiarça		00:00	19h	00:45	Geral
5ª	24-02-11		00:00	20h	4	01:20			15h	40	01:27	Estrada	Alpiarça			00:00							
6ª	25-02-11		00:00	20h	2	00:40					00:00	Campeonatos Regionais de Natação Inf + Juv	Coruche			00:40	Corrida Contínua Z1-Z2 + 6 Rectas	Alpiarça		00:00			
Sáb.	26-02-11		00:00			00:00					00:00	Prova Arronches	Arronches			00:00							
Dom.	27-02-11		00:00			00:00			10h	60	02:10	Campeonatos Regionais de Natação Inf + Juv ou Estrada	Coruche			00:00							
Carga	0	00:00		21	07:00	26 - Arronches CN Juvenis + Taça Portugal + 25, 26 e 27 CR Natação INF/JUV/PA				30	02:30			0	00:00						01:45		
Total Natação	21	07:00	Total Ciclismo	130	04:43					Total Corrida	30	02:30	Total Microciclo				181	15:58					

Competitivo I	Natação 1		Natação 2		Ciclismo				Corrida 1				Corrida 2				Ginásio						
	Hora	Volume	Hora	Volume	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Volume	Tarefa	Local	Hora	Tempo	Tipo				
2ª	28-02-11		00:00	20h	5	01:40	Escolha		40	01:27	Estrada Z1-Z2	Escolha			00:00				19h30	00:30	Natação		
3ª	01-03-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			18h	12	01:00	Corrida Z2-Z3	Alpiarça		00:00	19h30	00:30	Natação
4ª	02-03-11		00:00	20h	6	02:00			16h30m	30	01:05	30' Aq Bike + 10' Corrida + Trans - 5 x 4000m (Z3) + 1000m (Z4) c/ 5' int.	Alpiarça	16h30m	9	00:45	...no fim 10' Corrida lenta	Alpiarça		00:00	19h	00:45	Geral
5ª	03-03-11		00:00	20h	5	01:40					00:00					00:00							
6ª	04-03-11		00:00	20h	5	01:40					00:00			Escolha	14	01:10	Corrida Z1 - Z2	Escolha		00:00	19h30	00:30	Natação
Sáb.	05-03-11	12h	4	01:20		00:00			9h	60	02:10	Estrada Z1-Z2	Alpiarça - Almeirim			01:00	20' Aq. + 20 c/ 5' Z3 + 5' Z2 + 20' Z1	Escolha		00:00	10h30	00:45	Geral
Dom.	06-03-11		00:00			00:00			9h	90	03:16	Estrada Z1-Z2 c/ 1h em Z3 no meio do treino	Alpiarça	Tarde	10	00:50	Corrida Z1 - Z2	Escolha		00:00			
Carga	4	01:20		26	08:40					57	04:45	Total Microciclo				03:00							