

	Terça	Quinta	Sábado	
1ª	1 X LE 8 km	1 x 8 x 1 x LE FO CA LE 1 km 300 m 1' 30" 1 km	1 X LE 9 km	LE 5:45 – 6:15 MO 5:15 – 5:45 FO 4:45 – 5:15
2ª	1 X LE MO 4 km 4 km	1 x 10 x 1 x LE FO CA LE 1 km 300 m 1' 30" 1 km	1 X LE 9 km	
3ª	1 X LE C/SUBIDA 8 km	1 x 4 x 1 x LE MO LE LE 1 km 600 m 400 m 1 km	1 X MO 10 km	
4ª	1 X MO 8 km	1 x 6 x 1 x LE MO LE LE 1 km 600 m 400 m 1 km	1 X LE 10 km	
5ª	1 X LE 9 km	1 x 8 x 1 x LE FO CA LE 1 km 400 m 1' 30" 1 km	1 X LE 10 km	
6ª	1 X LE MO 4,5 km 4,5 km	1 x 10 x 1 x LE FO CA LE 1 km 400 m 1' 30" 1 km	1 X LE 10 km	
7ª	1 X LE C/SUBIDA 9 km	1 x 4 x 1 x LE MO LE LE 1 km 800 m 400 m 1 km	1 X MO 11 km	
8ª	1 X MO 9 km	1 x 6 x 1 x LE MO LE LE 1 km 800 m 400 m 1 km	1 X LE 11 km	
9ª	1 X LE 10 km	1 x 8 x 1 x LE FO CA LE 1 km 500 m 1' 30" 1 km	1 X LE 11 km	
10ª	1 X LE MO 5 km 5 km	1 x 10 x 1 x LE FO CA LE 1 km 500 m 1' 30" 1 km	1 X LE 11 km	
11ª	1 X LE C/SUBIDA 10 km	1 x 4 x 1 x LE MO LE LE 1 km 1 km 400 m 1 km	1 X MO 12 km	
12ª	1 X MO 10 km	1 x 6 x 1 x LE MO LE LE 1 km 1 km 400 m 1 km	1 X LE 12 km	