



SCHEDULE**18 Ago 2024, Domingo****Zeferina - Manhã****Zeferina - Manhã**

08:00-09:30 01:30 3 Séries de Aquecimento + 1ª Distância
18m-1

ASAS - Manhã

3 Séries de Aquecimento + 1ª Distância
18m-1

Zeferina - Manhã

10:00-11:30 01:30 15 minutos de intervalo + 2ª Distância
18m-2

ASAS - Manhã

15 minutos de intervalo + 2ª Distância
18m-2

Zeferina - Tarde**Zeferina - Tarde**

13:00-14:30 01:30 3 Séries de Aquecimento + 1ª Distância
Zeferina - Tarde

ASAS - Tarde

3 Séries de Aquecimento + 1ª Distância
18m-1

15:00-16:30 01:30 15 minutos de intervalo + 2ª Distância
18m-2