

De 23 de abril a 29 de abril, 2012

Semana 17

- Universitarios outros
- Universitarios treinos

abril de 2012								maio de 2012							
S	T	Q	Q	S	S	D		S	T	Q	Q	S	S	D	
						1		1	2	3	4	5	6		
2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13	
9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20	
16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27	
23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31				
30															

	segunda-feira, 23	terça-feira, 24	quarta-feira, 25	quinta-feira, 26	sexta-feira, 27	sábado, 28	domingo, 29
07	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	
08	Estudio	Estudio		Estudio			
09			speed on the		4 run + 1 team run	Psicólogo	
10	BROKEN RUN 1:3/1:2/1:1 X 3	Guille->Polícia	ACADEMIA: PI-RAMID 12/10/8	ACADEMIA: CIRCUIT TRAINING 40KG.X20/25 REPX5 SERIES			Café da manhã
11			FISIO		Leo -> Dotor FISIO	Futebol	
Meio-dia							
13	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14		Maicon,Leo->Fisio		Maicon,Leo->Fisio			
15	Exercícios na agua parada + free on the canal + corrida	Loops 120" A on the course 30" rest - 120" in flat water - rest x 6	Nutricionista na Pousada	Loops B - from start canal to bridge - 20" off - bridge to finish flat water	OFF (stretching)	Exercícios na agua parada + free on the canal + corrida	
16	da Itaipu a Villa A					da Itaipu a Villa A	
17					Janice e Pepe -> Dentista		
18	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar		
19	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade		
20							Jantar
21						Jantar	
22							
23							

De 23 de abril a 29 de abril, 2012

Semana 17

- Escolais outros
- Escolais treinos (Omira, Pedro, Renan)

abril de 2012							maio de 2012						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													

	segunda-feira, 23	terça-feira, 24	quarta-feira, 25	quinta-feira, 26	sexta-feira, 27	sábado, 28	domingo, 29
06	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã		
07	Escola	Escola	Escola	Escola	Escola	Café da manhã	
08						Psicólogo	
09		Guille->Polícia					Café da manhã
10							
11						Futebol	
Meio-dia							
13	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14		Academia	speed on the course 5on5	Academia	FISIO - alongamen-to		
15	Exercícios na agua parada + Técnica + corrida da Itaipu a Villa A	Loops 120" A on the course 30" rest - 120" in flat water - rest x 6		Loops B - from start canal to bridge - 20" off - bridge to finish flat water	4 run + 1 team run	Exercícios na agua parada + Técnica + corrida da Itaipu a Villa A	
16			Renan -> Dotor				
17							
18	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar		
19							
20	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio		Jantar
21						Jantar	
22							