

del 30 de julho al 5 de agosto de 2012

Semana 31

- London 2012 OG – slalom
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

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

segunda-feira, 30		terça-feira, 31		quarta-feira, 1		quinta-feira, 2		sexta-feira, 3		sábado, 4		domingo, 5	
07													
08	Café da manhã	Corrida 30' + Flexões + Café da manhã	Café da manhã	Psicólogo: Felipe	Felipe den-	Corrida	Café da	Café da manhã SIMULATIION RACE 2 RUN QUALIFICATION RACE	Café da manhã				
09	London12 – C2M + K1W_heats	London 12 – C1M semi	London 12 – K1M semi	London 12 – C2M semi	London 12 – K1W semi				ACCADEMIA FORZA 1 PI- RAMID + FOOTBALL	Café da manhã			
10													
11		Estudio	London 12	Fisio em grupo	London 12	Estudio	London 12	Hidro em grupo					
12:00													
	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Lon-	Almoço		Almoço	Almoço				
13	Físio Maicon,Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Omira , Re- nan e Pedro Aversa	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago			Físio Maicon Hidro Renan Pedro A e					
14	speed on the course 5on5	Loops B – from start canal to bridge – 20" off – bridge to finish flat water	COURSE ON THE CANAL 50/60" X 6/8	120" A on the course 30" rest – 120" in flat water – rest x 6				SIMULATION RACE SEMIF + FINAL					
15													
16													
17													
18	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta
19	Universidade	Universidade	Universi- dade	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade					
20			Psicólogo: Omira, Pe-										
21													
22													
23													