del 3 de setembro al 9 de setembro de 2012

Semana 36

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	segunda-feira, 3	terça-feira, 4	quarta-feira, 5	quinta-feira, 6	sexta-feira, 7	sábado, 8	domingo, 9
07							
08	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã SPEED 5X5	Café da manhã	Psicól-ogo. Felipe, Fábio, Charles Ander- Café da	Café da manhã	
09	LOOPS 60"ONX15"OFFX 3 x5 SET ON THE COURSE	ACCADEMIA: POWER 6/8 - 85%		ACCADEMIA: POWER 6/8 - 85%	LOOPS on the course 90" on x 30" off x 5 x2	ACCADEMIA: POWER 6/8 - 85%	Café da manhã
10							
11		Estudio Dentista Thiago	Fisio em grupo	Estudio		Futebol	
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
13	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos			Almoço
14	TECNIC FREE			EASY PADDLE	TECNIC FREE + IDROFRENO		
15							
16			Corrida 50' + alunga-mento			Psicólogo. Teco, Thiago, Leonardo	
17							
18	Janta	Janta	Psicólogo: Janta	Janta	Janta	Janta	
19	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade			Janta
20							
21							
22							
23							