

19 de novembro – 25 de novembro, 2012

Semana 47

- Fiestas nacionales (Esp)
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

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

	segunda-feira, 19	terça-feira, 20	quarta-feira, 21	quinta-feira, 22	sexta-feira, 23	sábado, 24	domingo, 25
07							
08	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	
09	Reunião equip técnica						
10	Academia + Corrida – Avenida Paraná	Academia Força Resistência		Academia Força Resistência	ICLI – 20' aquecimento + 2 x (10x(15"sprint-45"recuper.))(7') + 10' descalentamento	Academia Força	
11		Estudio	Fisio em grupo	Estudio	Dentista Et-tore	Hidro em grupo	Futebol
12:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
13	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Fisio Maicon, Carlos	Reuniões com os atletas	
14			Escola Ana e Pedro A				
15	ICLI – Remada em recto + exercícios	ICLI – 20' aquecimento + 2 x (10x(15"sprint-45"recuper.))(7') + 10' descalentamento		ICLI – Remada em recto + exercícios			
16							
17							
18	Janta	Janta	Janta	Janta	Janta		
19							