

del 23 de julho al 29 de julho de 2012

Semana 30

- 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					1	2	3	4	5
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, 23	terça-feira, 24	quarta-feira, 25	quinta-feira, 26	sexta-feira, 27	sábado, 28	domingo, 29
07							
08	Estudio	Café da	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	
09		ACADEMIA – reforço muscular	test IN CANOA 1.000 MT.	TEST ACADEMIA / corrida 30' + ad-dominal + lombares	speed on the course 5on5	PSICOLOGO + FOOTBALL	Café da manhã London12 – C1M + K1M_heats
10							
11			Fisio em grupo				
12:00							
13	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
14	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago	Físio Maicon, Carlos, Thiago		
15	VOLTA A POUSADA	Itaipu – sessão livre	TEST 2 PALO/ loops 100"on x60"off 100" in flat water x 3	free on the canal + corrida da Itaipu a Villa A	LOOPS 120" A on the course 30" rest – 120" in flat water – rest x 6	SIMULATION RACE	
16							
17							
18	Janta	Janta	Janta	Janta	London12 – opening Janta	Janta	Janta
19	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade	Universidade		
20							
21							
22							
23							