

# abril de 2014

| segunda-feira                                                                   | terça-feira                                                                                                                               | quarta-feira                                                                                                                                                                               | quinta-feira                                                                                                              | sexta-feira                                                                                                                         | sábado                                                                                                                                                                                                       | domingo                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31<br>08:15 lactato em canoa                                                    | 1<br><b>Viagem Australia</b><br>08:15 ACADEMIA PYRAMID 70/80/90% x 10/6/3 2 serie<br>15:15 40/50 remar free                               | 2<br>08:15 costa –<br>14:15 Aula de inglês Grupo 1<br>15:15 recorrido 60"onx60"offx10/12x 2 series<br>15:45 Inglês grupo 2                                                                 | 3<br>08:15 lactato em canoa<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA<br>15:15 40/50 remar free                                    | 4<br>08:15 costa<br>14:00 Técnica<br>15:15 loops 120"onx30"offx10/12                                                                | 5<br>07:15 free in the canal x 8<br>08:15 Simulation Race 3 run<br>08:15 fre in teh canal x 8<br>08:15 Simulation Race 3run<br>11:00 football<br>15:30 Inglês grupo 2<br>16:15 long paddle on the course x16 | 6<br>08:15 off                                                                                                                          |
| 7<br>08:15 lactato em canoa<br>14:00 Técnica<br>15:15 loops 120"onx30"offx10/12 | 8<br>08:15 ACADEMIA – Fuerza 80%x8x3 series<br>08:15 costa<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA<br>15:15 40/50 remar free                     | 9<br>08:15 Speed 5on5 on the gates<br>14:00 40 min remar free<br>14:15 Aula de inglês Grupo 1<br>15:15 Corrida 40/50' + add. + alongamento<br>15:45 Inglês grupo 2                         | 10<br>08:15 costa<br>08:15 Recorrido 60"onx 60"offx5x3 series<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA<br>15:15 circuito academia | 11<br>08:15 lactato em canoa<br>14:00 Técnica<br>15:15 40/50 remar free                                                             | 12<br>08:15 Lactato<br>08:15 ACADEMIA – Fuerza 80%x8x3 series<br>11:00 football<br>15:30 Inglês grupo 2                                                                                                      | 13<br>08:15 off                                                                                                                         |
| 14<br>week recuperacao                                                          | 15                                                                                                                                        | 16                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                        | 18                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                      |
| 09:00 3on5 speed on the gates<br>14:00 Técnica                                  | 08:15 lactato em canoa<br>14:15 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA                                                                                   | 08:30 10 x 60"onx 120"off max intensity<br>14:00 Lactato<br>14:15 Aula de inglês Grupo 1<br>15:45 Inglês grupo 2                                                                           | 06:45 off – relax<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA                                                                        | 06:45 off – relax<br>14:45 Técnica                                                                                                  | 08:15 lactato em canoa<br>09:15 Simulation Race 3run<br>15:30 Inglês grupo 2                                                                                                                                 | 07:00 off – relax                                                                                                                       |
| 21<br>14:00 Técnica                                                             | 22<br>02:00 Demo run<br>04:30 Opening ceremony<br>08:15 lactato em canoa<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA<br>20:00 Heats K1M, K1W, C2 U23 | 23<br>00:40 Heats K1M, K1W, C2 Junior<br>14:00 40/50 minutos remar free<br>14:15 Aula de inglês Grupo 1<br>15:45 Inglês grupo 2<br>20:00 Heats C1M, C1W U23<br>23:45 Heats C1M, C1W Junior | 24<br>03:45 Demo run<br>... Heats C1M, C1W Junior<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA<br>21:00 Semi/Finals K1M, K1W, C2M U23 | 25<br>01:15 Teams U23 K1M, K1W, C2M<br>... Semi/Finals K1M, K1W, C2M U23<br>14:00 Técnica<br>21:00 Semi/Finals K1M, K1W, C2M Junior | 26<br>02:00 Teams Junior K1M, K1W, C2M<br>08:15 lactato em canoa<br>... Semi/Finals K1M, K1W, C2M Junior<br>14:30 Novo Evento<br>15:30 Inglês grupo 2<br>21:00 Semi/Finals Junior & U23 C1M, C1W             | 27<br>02:15 Teams Junior & U23 C1M, C1W<br>04:30 Closing ceremony<br>06:30 Closing celebration<br>... Semi/Finals Junior & U23 C1M, C1W |
| 28                                                                              | 29<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA                                                                                                       | 30<br>08:15 lactato em canoa<br>14:15 Aula de inglês Grupo 1<br>15:45 Inglês grupo 2                                                                                                       | 1<br>14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA                                                                                        | 2                                                                                                                                   | 3<br>15:30 Inglês grupo 2                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                                                       |

# De 31 de março a 6 de abril, 2014

Semana 14

| março de 2014 |    |    |    |    |    |    | abril de 2014 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|
| S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
|               |    |    |    |    | 1  | 2  |               | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 3             | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10            | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 17            | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 24            | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28            | 29 | 30 |    |    |    |    |
| 31            |    |    |    |    |    |    |               |    |    |    |    |    |    |

|          |    | segunda-feira, 31 | terça-feira, 1                                 | quarta-feira, 2                                 | quinta-feira, 3        | sexta-feira, 4               | sábado, 5                        | domingo, 6    |
|----------|----|-------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------|
|          |    | Viagem Australia  |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
| Meio-dia | 07 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
|          | 08 |                   |                                                |                                                 |                        |                              | free in the canal x 8            |               |
|          | 09 | lactato em canoa  | ACADEMIA PIRAMID<br>70/80/90% x 10/6/3 2 serie | costa -                                         | lactato em canoa       | costa                        | Simu-<br>lation<br>Race<br>3run  | fre in<br>teh |
|          | 10 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  | off           |
|          | 11 |                   |                                                |                                                 |                        |                              | football                         |               |
|          | 13 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
|          | 14 |                   |                                                |                                                 |                        | Técnica                      |                                  |               |
|          | 15 |                   |                                                | Aula de inglês Grupo 1                          | PISCINA+ES.PRO. CORRI- |                              |                                  |               |
|          | 16 |                   | 40/50 remar free                               | recorido<br>60"onx60"<br>offx10/12x<br>2 series | 40/50 remar free       | loops<br>120"onx30"offx10/12 | Inglês grupo 2                   |               |
|          | 17 |                   |                                                | Inglês<br>grupo 2                               |                        |                              | long paddle on the<br>course x16 |               |
|          | 18 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
|          | 19 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
|          | 20 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |
|          | 21 |                   |                                                |                                                 |                        |                              |                                  |               |

# De 7 de abril a 13 de abril, 2014

Semana 15

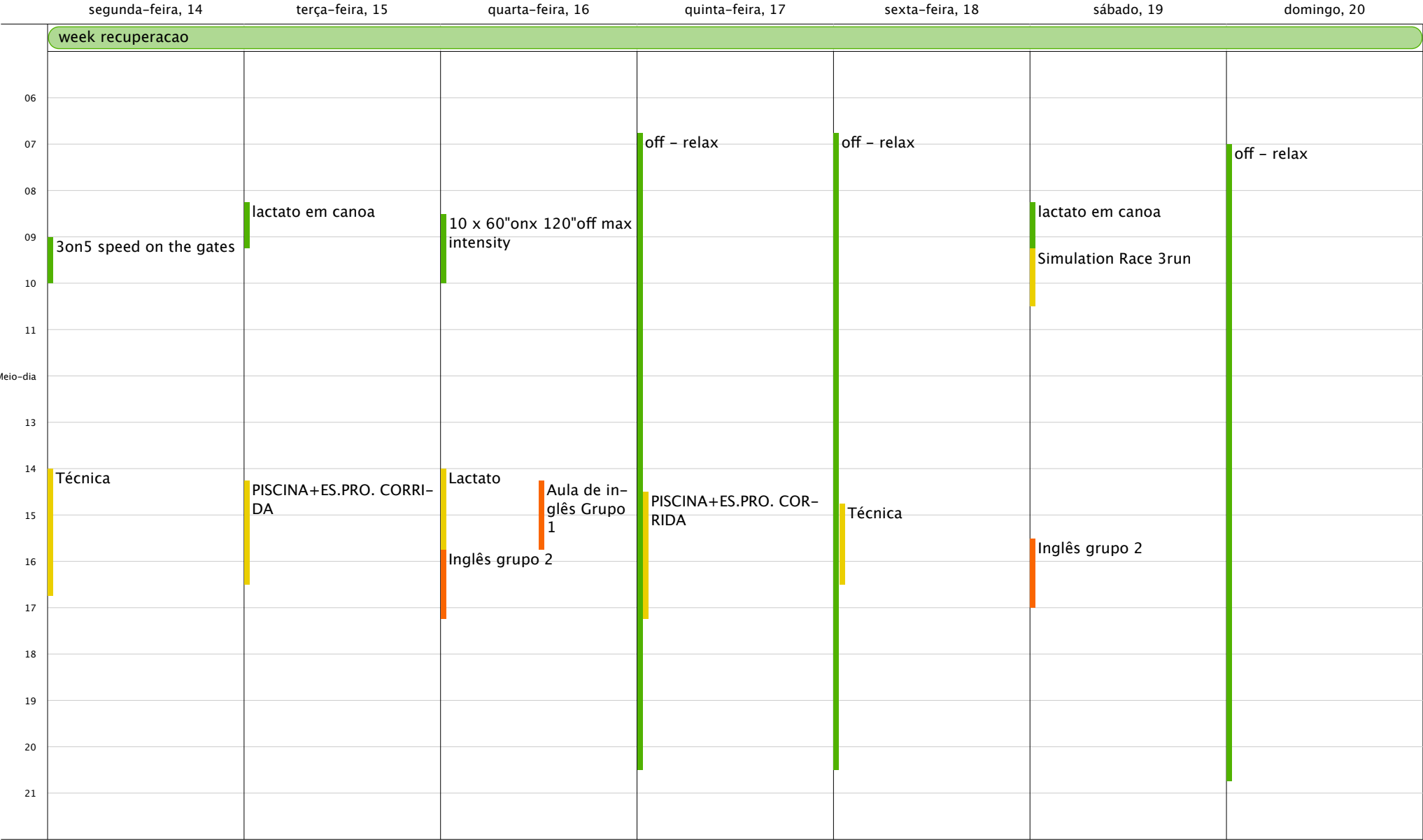
| abril de 2014 |    |    |    |    |    |    | maio de 2014 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|
| S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S            | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |              |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |
| 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12           | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19           | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28            | 29 | 30 |    |    |    |    | 26           | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|    | segunda-feira, 7                     | terça-feira, 8                                               | quarta-feira, 9                    | quinta-feira, 10                                              | sexta-feira, 11             | sábado, 12                                                     | domingo, 13    |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
| 07 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 08 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 09 | <div>lactato em canoa</div>          | <div>ACADEMIA – Fuerza 80%x8x3 series</div> <div>costa</div> | <div>Speed 5on5 on the gates</div> | <div>costa</div> <div>Recorido 60"onx 60"offx5x3 series</div> | <div>lactato em canoa</div> | <div>ACADEMIA – Fuerza 80%x8x3 series</div> <div>Lactato</div> | <div>off</div> |
| 10 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 11 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             | <div>football</div>                                            |                |
| 12 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 13 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 14 | <div>Técnica</div>                   | <div>PISCINA+ES.PRO. CORRIDA</div>                           | <div>40 min remar free</div>       | <div>PISCINA+ES.PRO. CORRIDA</div>                            | <div>Técnica</div>          |                                                                |                |
| 15 | <div>loops 120"onx30"offx10/12</div> | <div>40/50 remar free</div>                                  | <div>Inglês grupo 2</div>          | <div>circuito academia</div>                                  | <div>40/50 remar free</div> | <div>Inglês grupo 2</div>                                      |                |
| 16 |                                      |                                                              | <div>Corrida</div>                 |                                                               |                             |                                                                |                |
| 17 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 18 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 19 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 20 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |
| 21 |                                      |                                                              |                                    |                                                               |                             |                                                                |                |

# De 14 de abril a 20 de abril, 2014

Semana 16

| abril de 2014 |    |    |    |    |    |    | maio de 2014 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|
| S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S            | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |              |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |
| 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12           | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19           | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28            | 29 | 30 |    |    |    |    | 26           | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |



# De 21 de abril a 27 de abril, 2014

Semana 17

| abril de 2014 |    |    |    |    |    |    | maio de 2014 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|
| S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S            | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |              |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |
| 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |              | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |              | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |              | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 28            | 29 | 30 |    |    |    |    |              | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

|          | segunda-feira, 21 | terça-feira, 22         | quarta-feira, 23          | quinta-feira, 24              | sexta-feira, 25                  | sábado, 26                          | domingo, 27                          |
|----------|-------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 00       |                   |                         |                           | ...Heats C1M, C1W Junior      | ...Semi/Finals K1M, K1W, C2M U23 | ...Semi/Finals K1M, K1W, C2M Junior | ...Semi/Finals Junior & U23 C1M, C1W |
| 01       |                   |                         | Heats K1M, K1W, C2 Junior |                               | Teams U23 K1M, K1W,              |                                     |                                      |
| 02       |                   | Demo run                |                           |                               |                                  | Teams Junior K1M, K1W, C2M          | Teams Junior & U23 C1M, C1W          |
| 03       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 04       |                   |                         |                           | Demo run                      |                                  |                                     |                                      |
| 05       |                   | Opening ceremony        |                           |                               |                                  |                                     | Closing ceremony                     |
| 06       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 07       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     | Closing celebration                  |
| 08       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 09       |                   | lactato em canoa        |                           |                               |                                  | lactato em canoa                    |                                      |
| 10       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 11       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| Meio-dia |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 13       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 14       | Técnica           |                         | 40/50 minutos remar       |                               | Técnica                          |                                     |                                      |
| 15       |                   | PISCINA+ES.PRO. CORRIDA | Aula de inglês Grupo      | PISCINA+ES.PRO. CORRIDA       |                                  | Novo Evento                         |                                      |
| 16       |                   |                         | Inglês grupo 2            |                               |                                  | Inglês grupo 2                      |                                      |
| 17       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 18       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 19       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 20       |                   | Heats K1M, K1W, C2 U23  | Heats C1M, C1W U23        |                               |                                  |                                     |                                      |
| 21       |                   |                         |                           | Semi/Finals K1M, K1W, C2M U23 | Semi/Finals K1M, K1W, C2M Junior | Semi/Finals Junior & U23 C1M, C1W   |                                      |
| 22       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 23       |                   |                         |                           |                               |                                  |                                     |                                      |
| 00       |                   |                         | Heats C1M, C1W Junior     |                               |                                  |                                     |                                      |

# De 28 de abril a 4 de maio, 2014

Semana 18

| abril de 2014 |    |    |    |    |    |    | maio de 2014 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|
| S             | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S            | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |              |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 7             | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 14            | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12           | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21            | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19           | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28            | 29 | 30 |    |    |    |    | 26           | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|          | segunda-feira, 28 | terça-feira, 29 | quarta-feira, 30 | quinta-feira, 1 | sexta-feira, 2 | sábado, 3 | domingo, 4 |
|----------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-----------|------------|
| 07       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 08       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 09       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 10       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 11       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| Meio-dia |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 13       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 14       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 15       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 16       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 17       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 18       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 19       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 20       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |
| 21       |                   |                 |                  |                 |                |           |            |