

maio de 2014

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
28	29	30	1	2	3	4
	VOLTA DA AUSTRÁLIA			09:00 Academia 14:00 Treino Itaipu	09:00 Treino Itaipu 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	
	14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA	08:15 lactato em canoa 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA			
5	6	7	8	9	10	11
14:00 Treino Itaipu	09:00 VIAGEM TOMAZINA	09:00 Treino Tomazina 14:00 Treino Tomazina	09:00 Treino Tomazina 14:00 Treino Tomazina	SELETIVA - TOMAZINA		
				09:00 Treino Tomazina	09:00 Seletiva 2	09:00 Seletiva 3
12	13	14	15	16	17	18
09:00 corrida + alongamento	09:00 SWIMING + TR X	09:00 COURSE 1:2 x8/9 rep. on the canal 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:00 free tecnica on canal 15:45 Inglês grupo 2	09:00 speed on the canal 5x5 15:00 loops on the canal 10/12 desida com 4 remonta maximo	07:30 psicologo 09:00 Academia - Forza 3x8rip 15:00 course 1:4/1:3/1:2 x 3 rip.	09:00 speed 5on5 12:00 football 15:30 Inglês grupo 2	09:00 C2 TECNICA - 09:00 LOOPS
19	20	21	22	23	24	25
09:00 speed on the canal 5x5 15:00 LOOPS MAX. 4 UP X 10/12 RIP	09:00 Academia - Forza 3x8rip 15:00 course 1:4/1:3/1:2 x 3 rip.	09:00 LATATO EN CANOA - 25"ONX10"OFFX6RIP - 5' OFF X 2 SERIES - 15' OFF - 25"ONX10"OFFX6RIP - 5' OFF X 2 SERIES 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:00 CORRIDA + ALUNGAMENTO 15:45 Inglês grupo 2	08:30 Grupo 1: Speed 5x5 14:15 Grupo 2: Speed 5x5	08:30 Renan ortopedista 09:00 Academia 14:15 Loops + Técnica básica	09:30 Discussão sobre técnica - Derrapagem 11:00 FOOTBALL 15:30 Inglês grupo 2	
26	27	28	29	30	31	1
09:00 Grupo 1 Academia - Forza neuromuscular 4x (4x80%) 14:15 Técnica -> 5x5 14:30 Ana dentista	07:45 Bia Dentista 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Costa Cavalcanti - TRX propriocepção + corrida 14:15 Loops	08:30 Broken run 5-6x3/3 13:30 Fisio Grupo 2 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	08:00 Fisio grupo 1 09:00 Grupo 2 - Loops 09:00 Grupo 1 - Técnica por partes 14:15 Grupo 2 - Técnica por partes 14:15 Grupo 1 - Loops	08:30 Grupo 2 - Técnica básica 09:00 Grupo 1 Academia - Forza neuromuscular 4x80%,2x90%,4x80%, 2x90%,4x80% 13:30 Fisio Grupo 2 14:15 Remada livre	08:30 Simulação de prova 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	

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
	VOLTA DA AUSTRÁLIA						
07							
08							
09			lactato em canoa		Academia	Treino Itaipu	
10							
11						Futebol	
13							
14					Treino Itaipu		
15	PISCINA+ES.PRO. CORRIDA	Aula de inglês Grupo 1	PISCINA+ES.PRO. CORRIDA				
16		Inglês grupo 2				Inglês grupo 2	
17							
18							
19							
20							
21							

De 5 de maio a 11 de maio, 2014

Semana 19

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

		segunda-feira, 5	terça-feira, 6	quarta-feira, 7	quinta-feira, 8	sexta-feira, 9	sábado, 10	domingo, 11
						SELETIVA - TOMAZINA		
Meio-dia	07							
	08							
	09		VIAGEM TOMAZINA	Treino Tomazina	Treino Tomazina	Treino Tomazina	Seletiva 2	Seletiva 3
	10							
	11							
	13							
	14	Treino Itaipu		Treino Tomazina	Treino Tomazina			
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
	21							

De 12 de maio a 18 de maio, 2014

Semana 20

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

	segunda-feira, 12	terça-feira, 13	quarta-feira, 14	quinta-feira, 15	sexta-feira, 16	sábado, 17	domingo, 18
07							
08					psicologo		
09	corrida + alonga- mento	SWIMING + TR X	COURSE 1:2 x8/9 rep. on the canal	speed on the canal 5x5	Academia – Forza 3x8rip	speed 5on5	LOOPS C2 TEC- NICA –
10							
11							
Meio-dia						football	
13							
14			Aula de inglês				
15			free tecnica on	loops on the canal	course 1:4/1:3/1:2		
16			Inglês grupo 2	10/12 desida com 4 remonta maximo	x 3 rip.	Inglês grupo 2	
17							
18							
19							
20							
21							

De 19 de maio a 25 de maio, 2014

Semana 21

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

	segunda-feira, 19	terça-feira, 20	quarta-feira, 21	quinta-feira, 22	sexta-feira, 23	sábado, 24	domingo, 25
07							
08							
09	speed on the canal 5x5	Academia – Forza 3x8rip	LATATO EN CANOA – 25"ONX10"OF– FX6RIP – 5' OFF X 2 SERIES – 15' OFF – 25"ONX10"OF–	Grupo 1: Speed 5x5	Academi a	Renan ortope–	
10						Discussão sobre técnica – Derra–	
11						FOOTBALL	
Meio-dia							
13							
14							
15	LOOPS MAX. 4 UP X 10/12 RIP	course 1:4/1:3/1:2 x 3 rip.	Aula de inglês	Grupo 2: Speed 5x5	Loops + Técnica básica		
16			CORIDA + Inglês grupo 2			Inglês grupo 2	
17							
18							
19							
20							
21							

De 26 de maio a 1 de junho, 2014

Semana 22

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

