

fevereiro de 2014

■ Equipe permanente outros
■ Equipe permanente treinos
■ 2015

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
27 07:30 ES OMBROS 09:00 corrida 40' + exercizi addominal 09:00 Pepe Dentista 13:30 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA 18:00 Guille – Ettore viajen 19:00 Pepe, Charles, Renan,	28 08:00 FISIO 09:30 natação + exercícios proprioceptivos 09:30 PISCINA – ES.PRO. 14:00 Medico Fábio 15:15 ACADEMIA FUERZA 17:15 corrida 40/50' 18:15 Ana – Anderson viajen	29 07:15 ES OMBROS 09:15 canoa 40'/50' re-sistência 13:30 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:15 Aula de inglês Grupo 1 14:30 40' REMANDO + ES BASICO TECNICA 15:45 Inglês grupo 2	30 08:00 FISIO 14:30 PISCINA – ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	31 07:30 PSICOLOGO 14:00 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	1 08:30 natação + exercícios proprioceptivos 08:30 PISCINA – ES.PRO. 11:00 Nuevo evento 15:30 Inglês grupo 2	2 18:00 Fabio – Felipe viajen dubai
3 07:30 ES OMBROS 09:00 corrida 40' + exercizi addominal 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES 17:30 Ginecologista Omira e Janice	4 08:00 FISIO 09:30 natação + exercícios proprioceptivos 14:30 PISCINA+ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	5 07:15 ES OMBROS 09:15 canoa 40'/50' re-sistência 13:30 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:15 Aula de inglês Grupo 1 14:30 40' REMANDO + ES BASICO TECNICA 15:45 Inglês grupo 2	6 08:00 FISIO 14:30 PISCINA – ES.PRO. 14:30 PISCINA+ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	7 07:30 PSICOLOGO 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	8 08:30 natação + exercícios proprioceptivos 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	9
10 07:30 ES OMBROS 09:00 corrida 40' + exercizi addominal 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	11 08:00 FISIO 09:30 natação + exercícios proprioceptivos 14:30 PISCINA+ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	12 07:15 ES OMBROS 09:15 canoa 40'/50' re-sistência 13:30 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:15 Aula de inglês Grupo 1 14:30 40' REMANDO + ES BASICO TECNICA 15:45 Inglês grupo 2	13 08:00 FISIO 08:30 PISCINA – ES.PRO. 14:30 PISCINA+ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	14 07:30 PSICOLOGO 15:15 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	15 08:30 natação + exercícios proprioceptivos 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	16
17 07:30 ES OMBROS 09:00 corrida 40' + exercizi addominal 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	18 08:00 FISIO 09:30 natação + exercícios proprioceptivos 14:30 PISCINA+ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	19 07:15 ES OMBROS 09:15 canoa 40'/50' re-sistência 13:30 BIA, OMIRA, NATHALIA fisio 14:15 Aula de inglês Grupo 1 14:30 40' REMANDO + ES BASICO TECNICA 15:45 Inglês grupo 2	20 08:00 FISIO 14:30 PISCINA+ES.PRO. 14:30 PISCINA – ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA	21 07:30 PSICOLOGO 15:15 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES 15:20 Oftalmologista Omira	22 08:30 natação + exercícios proprioceptivos 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	23
24	25 07:30 ex. ombros	26 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	27 07:30 ex. ombros 09:00 latato – 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 – 5'off x 4	28	1 07:30 ex. ombros 15:30 loops 120"onx30"of-fx12/14 on the course 15:30 Inglês grupo 2	2 09:00 latato – 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 – 5'off x 4

27 de janeiro – 2 de fevereiro, 2014

Semana 5

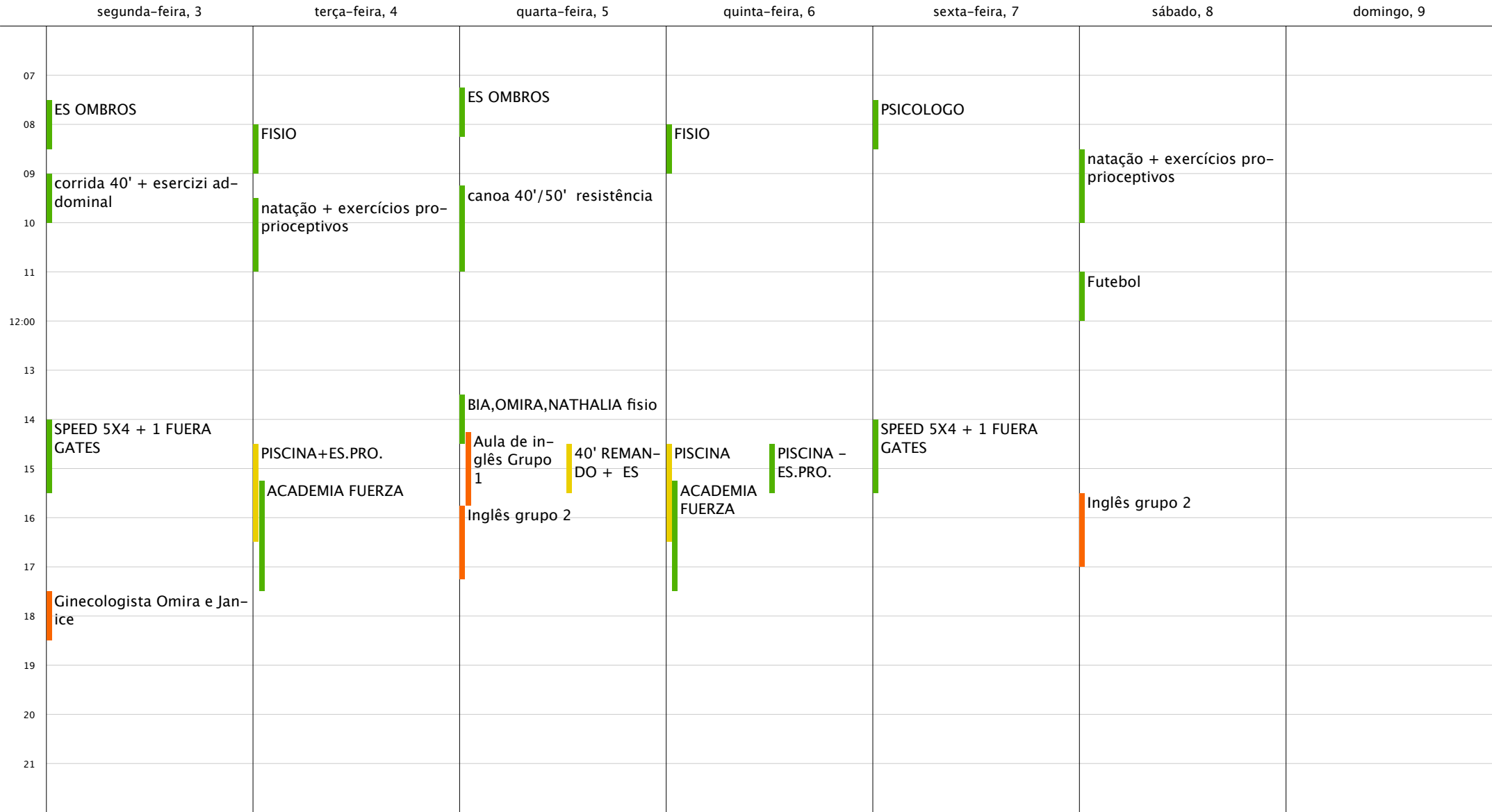
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015

	segunda-feira, 27	terça-feira, 28	quarta-feira, 29	quinta-feira, 30	sexta-feira, 31	sábado, 1	domingo, 2
07							
08	ES OMBROS	FISIO	ES OMBROS	FISIO	PSICOLOGO		
09	corrida 40' + esercizi	natação + exercícios propriocep-	canoa 40'/50' resistência			natação + exercícios propriocep-	
10	Pepe Dentista	PISCINA - ES.PRO.				PISCINA - ES.PRO.	
11						Nuevo evento	
12:00							
13							
14	SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES	Medico Fábio Ortopedista Dr. Luciano	BIA,OMIRA,NATHALIA fisio	PISCINA - ES.PRO.	SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES		
15	BIA,OMIRA,NATHALIA fi-	ACADEMIA FUERZA	Aula de inglês Grupo 1	ACADEMIA FUERZA	BIA,OMIRA,NATHALIA fi-		
16			Inglês grupo 2			Inglês grupo 2	
17		corrida 40/50'					
18	Guille - Ettore viajen	Ana - Anderson viajen					Fabio - Felipe viajen dubai
19	Pepe, Charles, Renan, Leo viajen						
20							
21							

3 de fevereiro – 9 de fevereiro, 2014

Semana 6

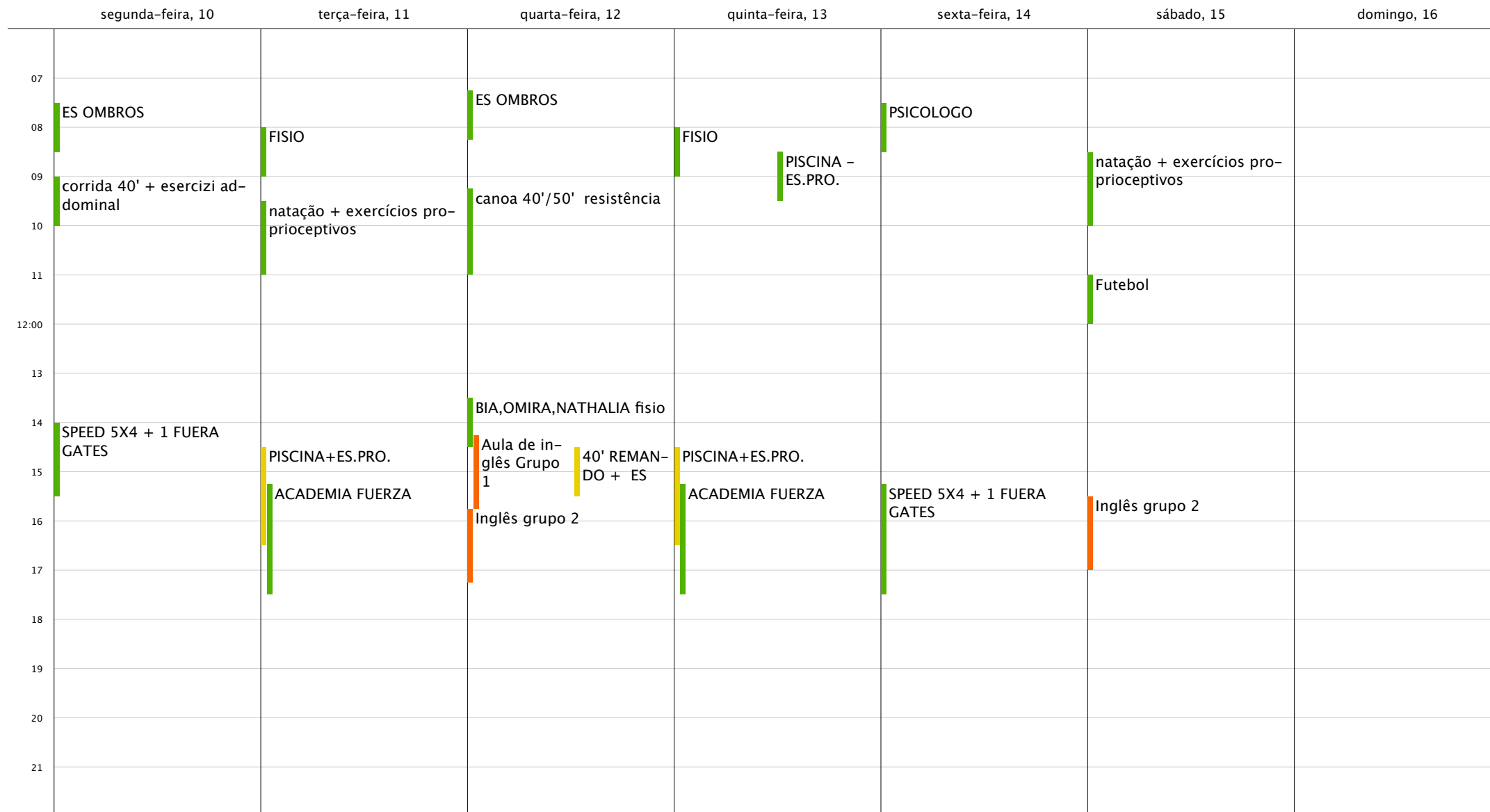
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015



10 de fevereiro – 16 de fevereiro, 2014

Semana 7

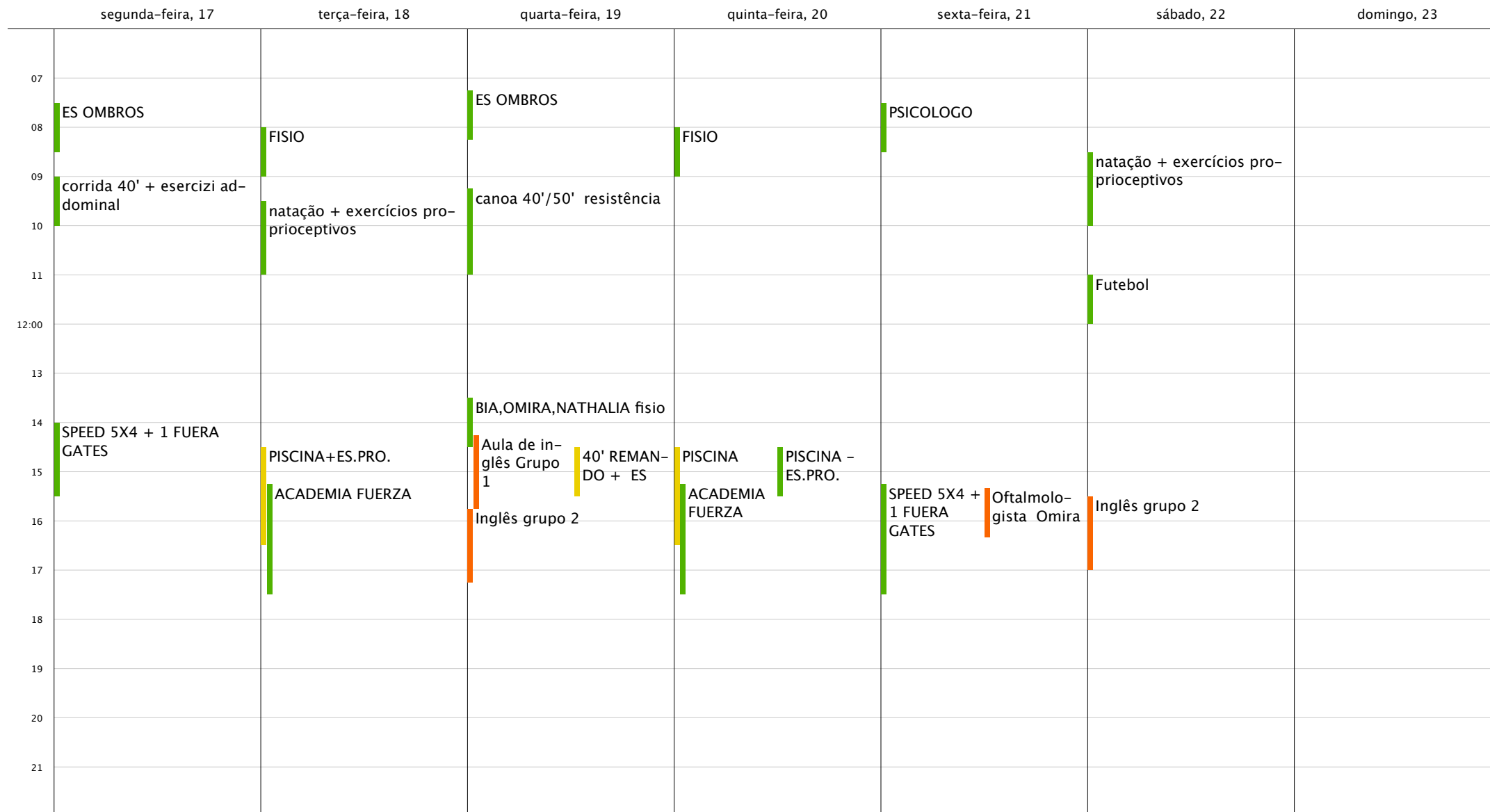
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015



17 de fevereiro – 23 de fevereiro, 2014

Semana 8

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015



24 de fevereiro – 2 de março, 2014

Semana 9

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015

	segunda-feira, 24	terça-feira, 25	quarta-feira, 26	quinta-feira, 27	sexta-feira, 28	sábado, 1	domingo, 2
07							
08		ex. ombros		ex. ombros		ex. ombros	
09				latato – 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 – 5'off x 4			latato – 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 – 5'off x 4
10							
11							
12:00							
13							
14			Aula de inglês Grupo 1				
15							
16			Inglês grupo 2			loops 120"onx30" offx12/14 on the course	Inglês grupo 2
17							
18							
19							
20							
21							