

março de 2014

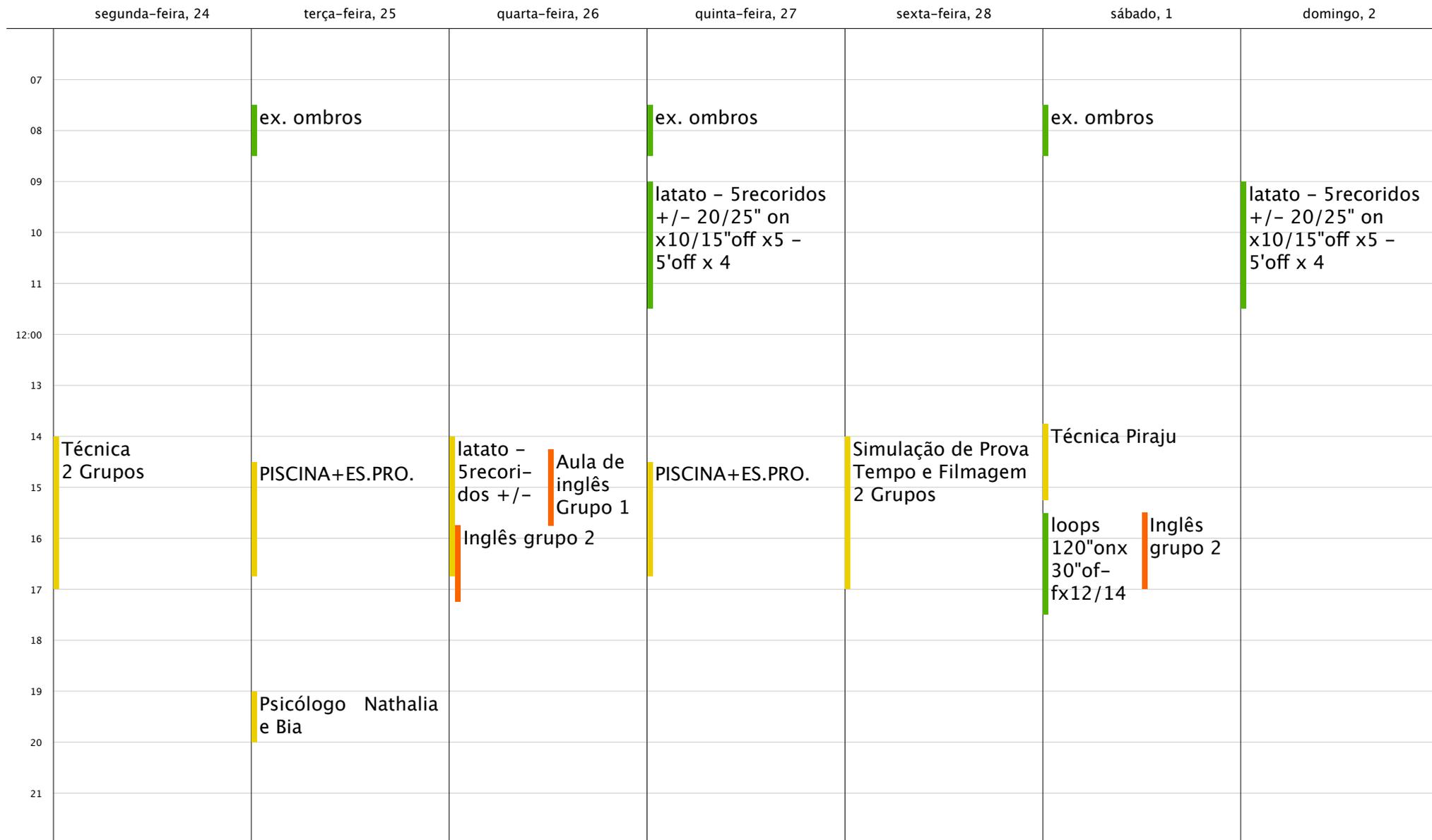
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
24 14:00 Técnica 2 Grupos	25 07:30 ex. ombros 14:30 PISCINA+ES.PRO. 19:00 Psicólogo Nathalia e Bia	26 14:00 latato - 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	27 07:30 ex. ombros 09:00 latato - 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 14:30 PISCINA+ES.PRO.	28 14:00 Simulação de Prova Tempo e Filmagem 2 Grupos	1 07:30 ex. ombros 13:45 Técnica Piraju 15:30 Inglês grupo 2 15:30 loops 120"onx30"of- fx12/14 on the course	2 09:00 latato - 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4
3 09:00 pista 1:2/1:3/1:4 x 3	4 Carnaval 10:00 Simulação de prova 2 + 1 em equipes video e tempos	5 Quarta-Feira de Cinzas 09:30 lactato - 5 pistas +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 13:30 Técnica Piraju 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	6 14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA	7 14:00 Ranking Mês de Fevereiro	8 08:00 latato - 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 09:00 lactato - 5 pistas +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 15:30 Inglês grupo 2	9
10 09:00 lactato - 5 pistas +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 14:00 latato - 5recoridos +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4	11 09:30 speed 3on4 14:30 PISCINA+ES.PRO. CORRIDA	12 07:30 ex. ombros + alongamento 14:00 Simulação de Prova 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	13 09:00 lactato - 5 pistas +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4 14:15 Técnica	14	15 00:00 Viagem a Tomazina 15:30 Inglês grupo 2	16 09:00 lactato - 5 pistas +/- 20/25" on x10/15"off x5 - 5'off x 4
17 10:00 Treino Tomazina 14:00 Treino Tomazina	18 10:00 Treino Tomazina 14:00 Treino Tomazina	19 10:00 Treino Tomazina 14:00 Treino Tomazina	20 10:00 Treino Tomazina	21-23 SELETIVA - TOMASINA 09:00 Primeira Seletiva 09:00 Segunda Seletiva 09:00 Terceira Seletiva 14:30 Viagem a Foz		
24 16:15 corrida	25 16:30 Nathalia	26 08:15 Força academia 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:30 40'+ exercicios em canoas 15:45 Inglês grupo 2	27 08:15 lactato em canoa	28 08:15 Força academia 15:00 40'+ exercicios em canoas	29 08:15 lactato em canoa 15:30 Inglês grupo 2	30 08:15 Força academia
31 08:15 lactato em canoa	1-2 Viagem Australia		3 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	4	5 15:30 Inglês grupo 2	6

24 de fevereiro – 2 de março, 2014

Semana 9

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015
- Feriados Brasileiros

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

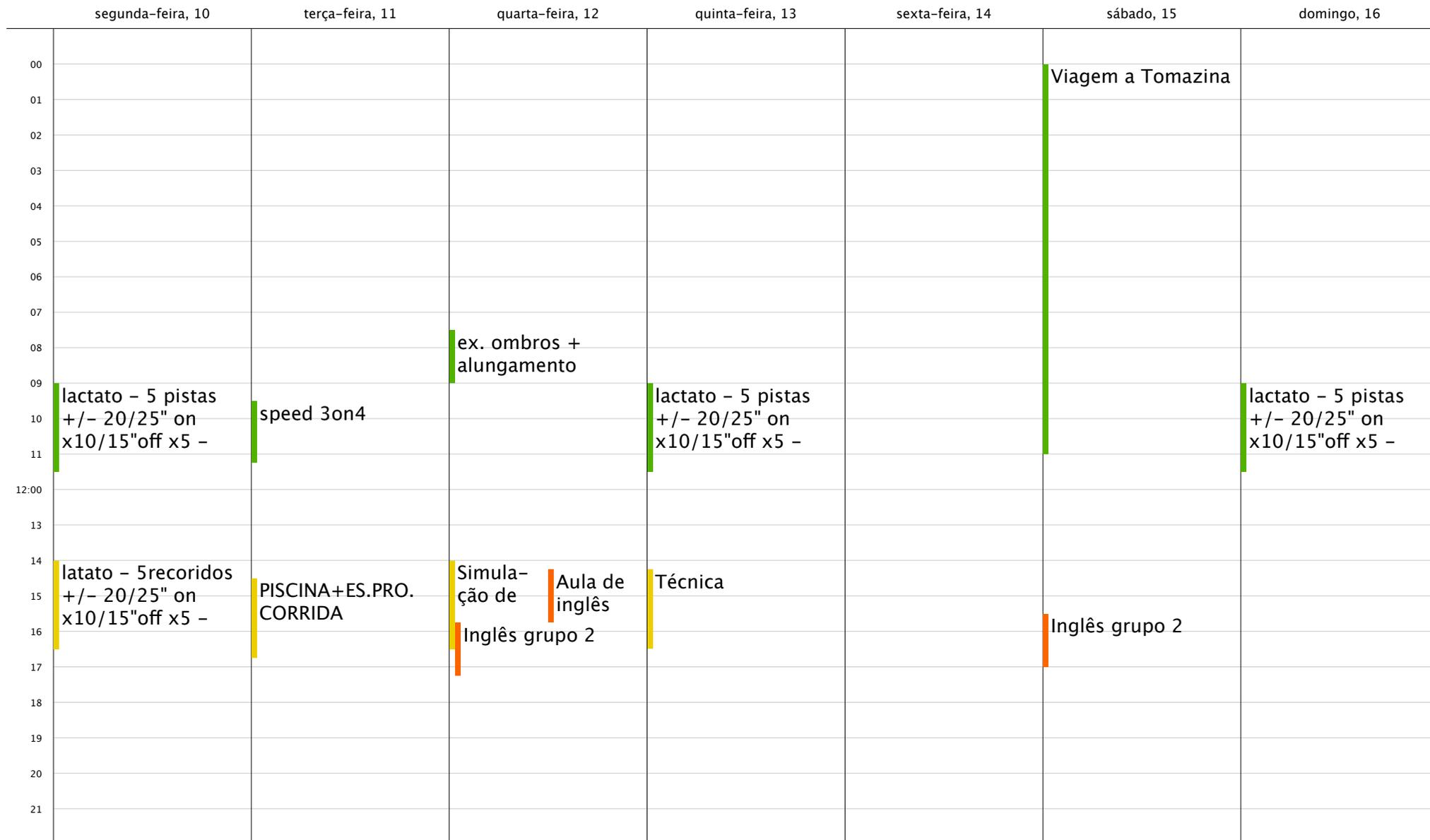


10 de março – 16 de março, 2014

Semana 11

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015
- Feriados Brasileiros

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														

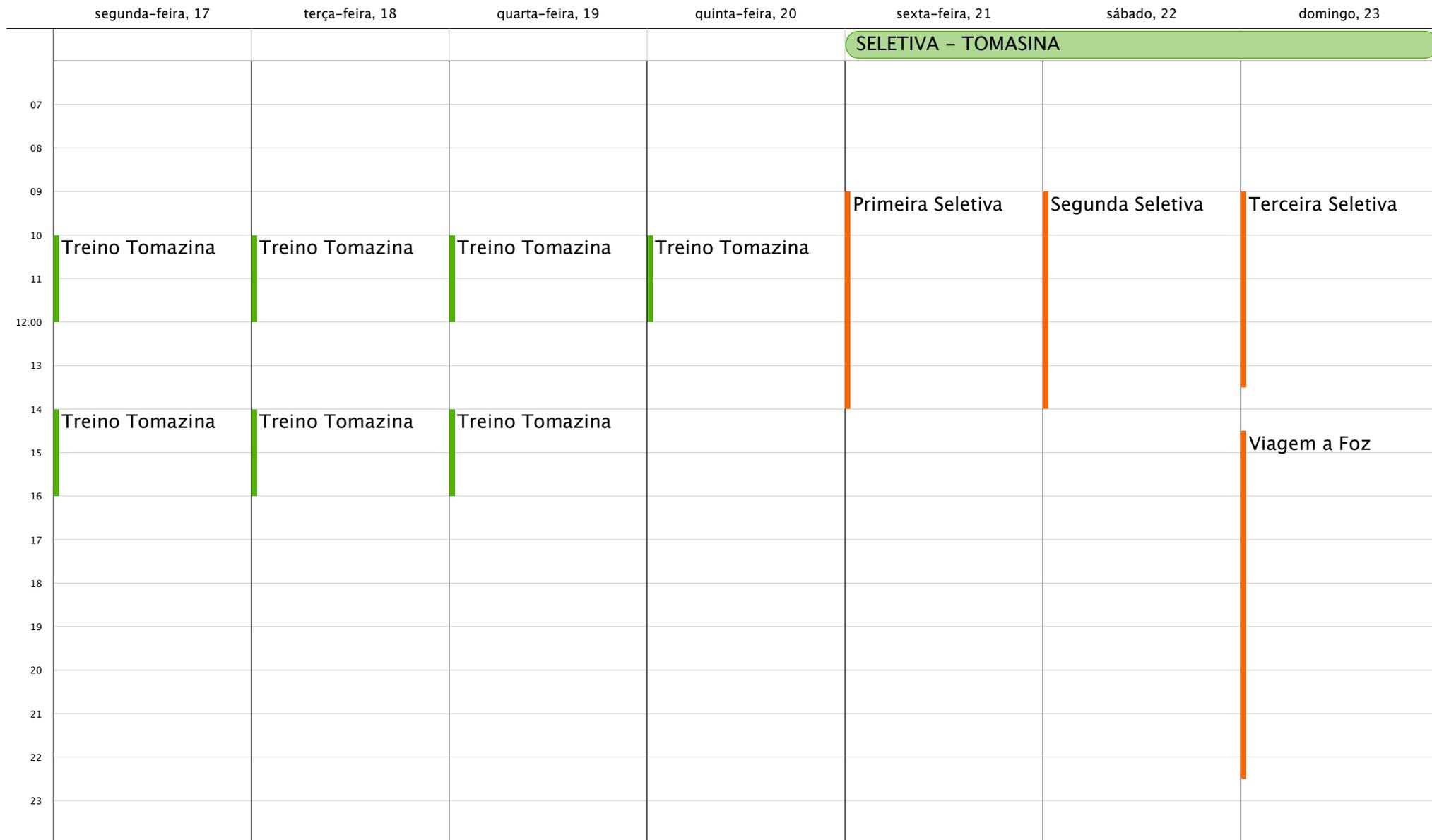


17 de março - 23 de março, 2014

Semana 12

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015
- Feriados Brasileiros

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													

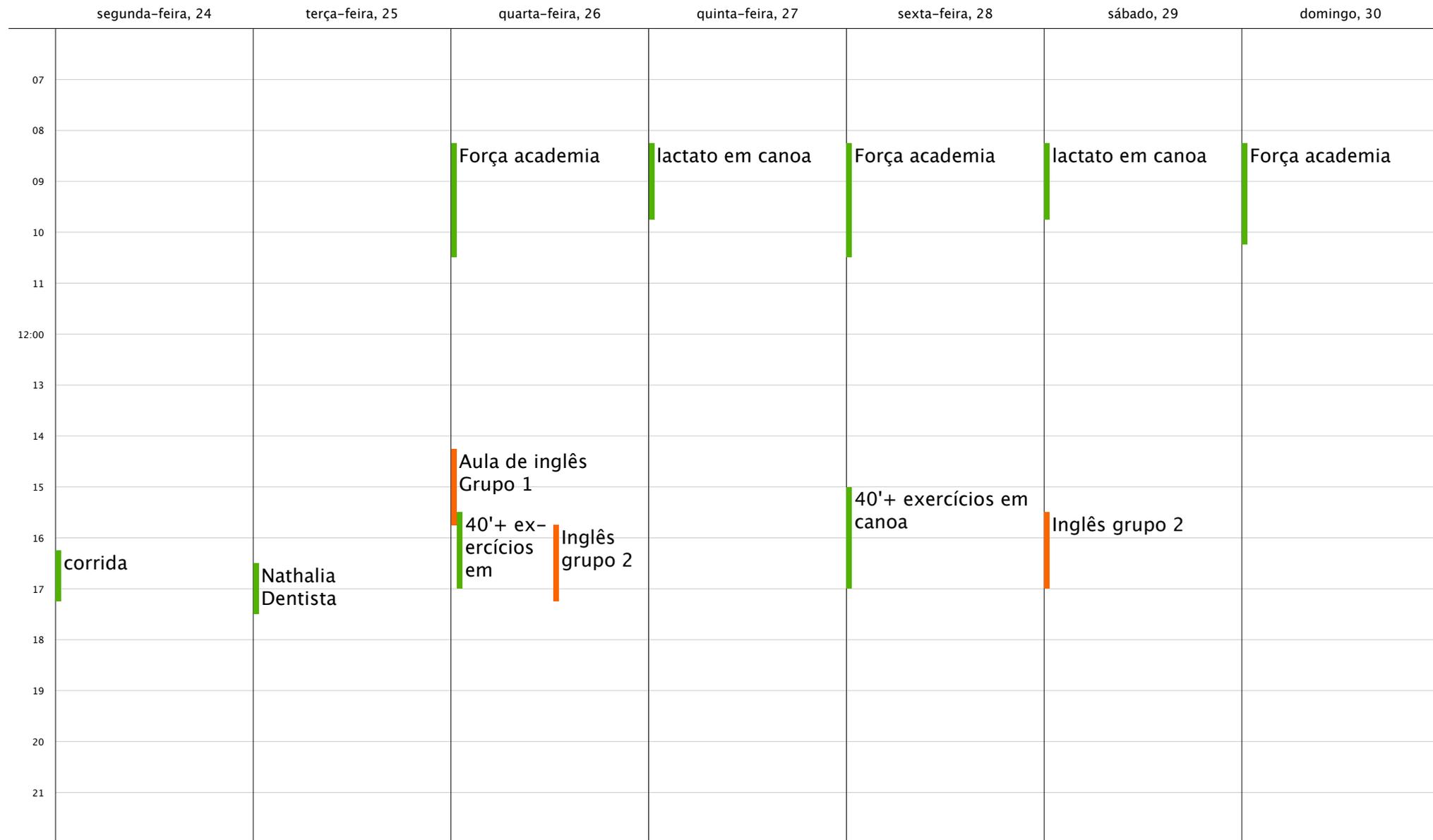


24 de março – 30 de março, 2014

Semana 13

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015
- Feriados Brasileiros

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							



31 de março – 6 de abril, 2014

Semana 14

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- 2015
- Feriados Brasileiros

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						
07							
08							
09	lactato em canoa						
10							
11							
12:00							
13							
14							
15			Aula de inglês Grupo 1				
16			Inglês grupo 2			Inglês grupo 2	
17							
18							
19							
20							
21							