

equipe permanente

seg 3 dez – dom 9 dez 2012 (São Paulo)

	seg 3/12	ter 4/12	qua 5/12	qui 6/12	sex 7/12	sáb 8/12	dom 9/12
07:00							
08:00							
09:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00	 Test 1000 metros 09:00 - 12:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00	 ICLI - (15"sprint x 45"recup.) x 10 x 2 09:00 - 12:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00		
10:00						 Futebol 10:00 - 12:00	
11:00			 Fisioterapia 11:00 - 12:00		 Fisioterapia 11:00 - 12:00		
12:00							
13:00							
14:00	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30		
15:00	 Técnica agua parada - Remada e giros 14:30 - 17:00		 Remada livre + exercícios 14:30 - 17:00	Técnica giros e remada (Ana, Renan, Pedro, o resto livre) 14:30 - 17:00	 ICLI - Remada livre 60' 14:30 - 17:00		
16:00							
17:00							
18:00							

equipe permanente

seg 10 dez – dom 16 dez 2012 (São Paulo)

	seg 10/12	ter 11/12	qua 12/12	qui 13/12	sex 14/12	sáb 15/12	dom 16/12
07:00							
08:00							
09:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00	 ICLI - (20'trabalho x5'recup.) x 2 - 20' exercícios 09:00 - 12:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00	 ICLI - (15"sprint x 45"recup.) x 10 x 2 09:00 - 12:00	 Academia - Circuito FR 09:00 - 11:00		
10:00						 Futebol 10:00 - 12:00	
11:00			 Fisioterapia 11:00 - 12:00		 Fisioterapia 11:00 - 12:00		
12:00							
13:00							
14:00	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30	 Fisio Maicon, Carlos 13:10 - 14:30		
15:00	 Técnica agua parada - Remada + giro 14:30 - 17:00		 Técnica agua parada - Remada + giro 14:30 - 17:00		 ICLI - Remada livre 60' 14:30 - 17:00		
16:00							
17:00							
18:00							