

junho de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
27 ■ 14:30 Remada livre	28 ■ 09:00 Técnica	29 ■ 11:00 fisio alongamento ■ 14:30 Força específica - Canoa com freio	30 ■ 09:00 Técnica	31 ■ 09:00 Academia – Força Resistencia láctica ■ 11:00 fisio hidroterapia ■ 12:37 Jean – aeroporto ■ 14:30 Remada livre	1 ■ 09:00 Rapid Racing ■ 11:00 Futebol	2
3 ■ 09:00 Força específica ■ 09:30 Dentista ■ 14:00 Remada livre aerobi- ca	4 ■ 08:30 Reunião na pousada (TCLE, questionarios, antropometria) ■ 14:00 Teste + treino tecni- co	5 ■ 09:00 Teste simulação de prova ■ 14:00 Teste agua parada	6 ■ 09:00 Grupo 2 Broken run ■ 09:00 Grupo 1 teste ■ 14:00 Grupo 2 Teste ■ 14:00 Grupo 1 Broken run ■ 15:15 Dermatologista Silvia	7 BRASILEIRO 2ª DIVISÃO – PRIMAVERA DO LESTE ■ 09:00 Teste piscina ■ 14:00 Teste piscina	8 ■ 09:00 Teste piscina ■ 09:00 Treino técnico ■ 14:00 Teste piscina	9 ■ 09:00 Teste piscina
10 ■ 09:00 Grupo 2 speed ■ 09:00 Grupo 1 Teste ■ 14:00 Grupo 1 Speed ■ 14:00 Grupo 2 loops	11 ■ 09:00 Teste piscina ■ 14:00 Treino tecnico	12 ■ 09:00 Teste piscina ■ 14:00 Treino tecnico	13 ■ 09:00 Teste agua parada ■ 14:00 Teste agua parada	14 ■ 08:30 Loops aerobico	15 ■ 08:30 Simulação de prova ■ 11:00 Futebol	16 ■ 08:00 Aeroporto Ana e Pepe
17 ■ 09:00 Técnica ■ 15:00 Academia	18 ■ 09:00 Speed 4x 5/5	19 ■ 09:00 Loops Anaeróbico ■ 14:30 Remada livre	20 ■ 09:00 Broken Run 2x (2x 2/2) ■ 15:00 Academia ■ 17:00 Medico Cicero	21 WORLD CUP 1 – CARDIFF ■ 14:30 Simulação de prova	22 ■ 08:30 Simulação de prova ■ 11:00 Futebol	23 ■ 15:00 Voo Charles e An- derson
24 Voo Fábio ■ 09:00 Técnica ■ 15:00 Academia	25 ■ 09:00 Speed 4x 5/5	26 ■ 09:00 Loops Anaeróbico ■ 14:30 Remada livre	27 ■ 09:00 Broken Run 2x (2x 2/2) ■ 15:00 Academia	28 WORLD CUP 2 – AUGSBURG ■ 14:30 Simulação de prova	29 ■ 08:30 Simulação de prova ■ 11:00 Futebol	30