

maio de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
29	30	1	2	3	4	5
	13:30 Livre – voluntário	09:00 Técnica 11:00 fisio alongamento 14:30 Broken runs 4x4	09:00 Speed 4x5 14:30 Loops aerobico, 8–9 descidas com 4 remontas, a pista toda	09:00 Academia Força–Resistencia 11:00 fisio hidroterapia 14:30 Técnica	08:30 Session Fun 11:00 Futebol	
6	7	8	9	10	11	12
09:00 Academia – Força Hipertrofia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	09:00 Itaipu – Broken Run 3 partes 14:30 Omira, Wallan, Weltton – Broken Run	09:00 Academia – Reforço muscular 11:00 fisio alongamento 14:30 Itaipu – Técnica Básica	07:38 Massaggio Ettore 09:00 Itaipu – Broken Run 2 partes 14:30 Omira, Wallan, Weltton – Broken Run	COMPETIÇÃO DE ICF RÁNKING – LIPTOVSKY MIKULAS		
				09:00 Academia – Força Hipertrofia 11:00 fisio hidroterapia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	08:00 Descida intera curta 11:00 Futebol	
13	14	15	16	17	18	19
09:00 Academia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	09:00 Itaipu – Broken Run 3 partes 14:30 Omira, Wallan, Weltton – Broken Run	09:00 Academia – Reforço muscular 11:00 fisio alongamento 14:30 Itaipu – Técnica Básica	09:00 Speed 14:30 Omira, Wallan, Weltton – Broken Run	09:00 Academia – Força Hipertrofia 11:00 fisio hidroterapia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	COPA ITALIA VALSTAGNA	
					08:00 Descida intera curta 11:00 Futebol	
20	21	22	23	24	25	26
09:00 Academia – Força Hipertrofia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	09:00 Speed 5x5	09:00 Academia – Reforço muscular 11:00 fisio alongamento 14:30 Itaipu – Técnica Básica	09:00 Itaipu – Broken Run 3 partes	COMPETIÇÃO DE ICF RÁNKING – TACEN		
				09:00 Academia – Força Hipertrofia 11:00 fisio hidroterapia 14:30 Itaipu – Loops aerobico	08:00 Descida intera curta 11:00 Futebol	
27	28	29	30	31	1	2
14:30 Remada livre	09:00 Técnica	11:00 fisio alongamento 14:30 Força específica – Canoa com freio	09:00 Técnica	09:00 Academia – Força Resistencia láctica 11:00 fisio hidroterapia 12:37 Jean – aeroporto 14:30 Remada livre	09:00 Rapid Racing 11:00 Futebol	