

4 de fevereiro – 10 de fevereiro, 2013

Semana 6

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

fevereiro de 2013							março de 2013						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 4	terça-feira, 5	quarta-feira, 6	quinta-feira, 7	sexta-feira, 8	sábado, 9	domingo, 10
06							
07			corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	
08							
09	academia: forza resistente						
10			TECNICA GRUPO	TECNICA GRUPO	VELOCIDADE A GRUPO	SIMULATION RACE	
11							
12:00							
13							
14		free on the river em Tres Coroas		LATACIDO ON THE course			
15							
16							
17	viagem a Tres Coroas		LOOPS EM RECORDO SLALOM INTENSITA' 60/70%		FREE O DESCANSO	alungamento	TECNICA
18							
19			alungamento				
20							
21							