

11 de março – 17 de março, 2013

Semana 11

■ Equipe permanente outros
■ Equipe permanente treinos

março de 2013							abril 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
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

	segunda-feira, 11	terça-feira, 12	quarta-feira, 13	quinta-feira, 14	sexta-feira, 15	sábado, 16	domingo, 17
06							
07							
08							
09	Academia Força contraste		ACADEMIA FORZA RESISTENTE	loops 120" on x30" off x 10/12	Academia Força contraste	Simulation Race 2 runs + 1 equipo	
10							
11			fisio alongamento		fisio hidroterapia	FOOTBALL	
12:00							
13							
14							
15			speed in the gates	corida 40/50' + ad-dominali + flesioni	speed in canoa		
16							
17							
18							
19							
20							
21							