

agosto de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
29 ... VIAGEM A FOZ	30 00:00 Folga pôs competi- ção	31 ... Folga pôs competição	1 15:00 Corrida 50'	2 09:00 Remada livre 90' 14:30 Academia Força Re- sistencia aeróbica	3 09:00 Loops aeróbico 11:00 Futebol	4
5 09:00 Academia Força Re- sistencia aeróbica 14:00 Exercícios água parada 30' + 30' remada livre na pista	6 09:00 Grupo 1: Corrida 2x20' (3') Ritmo mais alto que a corrida anterior Grupo 2->descanso 14:00 Broken Run 5-6 x 3/3	7 09:00 Academia Grupo 1 -> Hipertrofia Grupo 2 ->Corrida da terça 14:00 Loops aeróbico	8 14:00 Speed 4-5 x 5/5	9 09:00 Academia Força Re- sistencia aeróbica 14:00 Exercícios água parada 30' + 30' remada livre na pista	10 08:30 Loops aeróbico em duplas 6x descida intera com 6 remontas livre 11:00 Futebol ou corrida 60'	11
12 07:00 Café da manha 08:00 Treino na pista 12:20 Almoço 14:30 Academia. 18:00 Janta	13 08:40 Treino na pista 12:20 Almoço 13:20 Fisioterapia 14:20 Treino na pista 18:00 Janta	14 07:00 Café 08:30 Treino na pista 12:20 Almoço 13:20 Fisioterapia 15:30 Academia Av. Paraná	15 07:00 Café 08:00 Speed 4-5 x 5/5 13:20 Fisioterapia 13:30 Nutricionista Equip Permanente	16 WORLD CUP 4 – TACEN 08:00 Exercícios água parada 30' + 30' remada livre na pista 14:30 Academia.	17 08:00 Loops aeróbico em duplas 6x descida intera com 6 remontas livre 11:00 Futebol ou corrida 60'	18
19 09:00 Grupo 1 -> Hipertrofia Grupo 2 -> Força Resisten- cia 14:00 Exercícios água parada 30' + 30' remada livre na pista	20 14:00 Potencia aerobica 4-5x7' (3') na água parada + 30' livre na corredeira	21 09:00 Academia Grupo 1 -> Corrida 30' + Força Resistencia Grupo 2 ->Corrida 40' 14:00 Broken Run 4-5 x 3/3	22 14:00 Loops aeróbico 8-10 x pista livre de 6 remontas de primera bassia até o fi- nal + 2' na água parada	23 WORLD CUP FINAL – BRATISLAVA 09:00 Grupo 1 -> Hipertrofia Grupo 2 -> Força Resisten- cia 14:00 Speed 5 x 5/5	24 09:00 Simulação de com- petição 3-4 descidas 11:00 Futebol ou corrida 60'	25
26 09:00 Grupo 1 -> Hipertrofia Grupo 2 -> Força Resisten- cia 14:00 Loops aeróbico 8-10 x pista livre de 6 remontas de primera bassia até o fi- nal + 2' na água parada	27 10:00 Corrida 45' 14:00 Remada livre 1h20'	28 09:00 Academia Força Re- sistencia 14:00 Potencia aerobica 4-5x7' (3') na água parada + 30' livre na corredeira	29 09:00 Broken Run 4-5 x 3/3	30 14:00 Remada livre 1h30'	31 11:00 Futebol ou corrida 60'	1