

# dezembro de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
25 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 07:15 team staff meeting</li> <li>■ 09:00 fuerza a grupos</li> <li>■ 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 ex.ombros</li> <li>■ 09:00 Aula de inglês Grupo 1</li> <li>■ 10:30 Inglês grupo 2</li> <li>■ 15:00 circuito academia</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 speed 5 on 5</li> <li>■ 14:30 Renan Henrique</li> <li>■ 15:45 loops 4'onx60'off</li> <li>■ 17:15 Omira dentista 5:15h</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:00 fuerza a grupos</li> <li>■ 15:45 corrida/caminada trilha o natation</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 speed 5 on 5 – todos com uniforme por televisao</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 paddle 40' + football</li> <li>■ 15:30 Inglês grupo 2</li> </ul>	1
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 07:15 team staff meeting</li> <li>■ 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 ex.ombros</li> <li>■ 08:30 speed 5 on 5</li> <li>■ 09:00 Aula de inglês Grupo 1</li> <li>■ 10:30 Inglês grupo 2</li> <li>■ 15:00 circuito academia</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 Loops anaeróbico</li> <li>■ 13:00 Oftalmo, Pepe Dr . Ronaldo</li> <li>■ 16:15 Oftalmologista. Omira</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 circuito academia</li> <li>■ 15:00 Remada livre</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 speed 5 on 5 – todos com uniforme por televisao</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:15 paddle 40' + football</li> <li>■ 15:30 Inglês grupo 2</li> </ul>	8
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 14:00 Speed 5 on 5</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 07:30 Exercícios hombros</li> <li>■ 09:00 Aula de inglês Grupo 1</li> <li>■ 10:30 Inglês grupo 2</li> <li>■ 14:00 Remada livre + Carregar barcos</li> <li>■ 23:00 VIAGEM PIRAJU</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ... VIAGEM PIRAJU</li> <li>■ 14:00 Treino Piraju</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 Treino Piraju</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4ª COPA BRASIL – PIRAJU</li> </ul>		14
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 Aula de inglês Grupo 1</li> <li>■ 10:30 Inglês grupo 2</li> <li>■ 15:00 circuito academia</li> <li>■ 17:00 corrida 30'</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 força</li> <li>■ 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 speed 5 on 5</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 15:00 circuito academia</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 loops aeróbico</li> <li>■ 15:30 Inglês grupo 2</li> </ul>	21	22
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 speed 5 on 5</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:30 circuito academia</li> <li>■ 11:30 corrida 30'</li> </ul>	25	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 força</li> <li>■ 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 15:00 circuito academia</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 loops aeróbico</li> </ul>	29
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 08:30 speed 5 on 5</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 circuito academia</li> <li>■ 11:00 corrida 30'</li> </ul>	1	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 força</li> <li>■ 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 15:00 circuito academia</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 09:00 loops aeróbico</li> <li>■ 15:30 Inglês grupo 2</li> </ul>	5