julho de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo			
1 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Remada livre 60' ■ 14:30 Omira - remada livre 60' 	2 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Academia - Reforço muscular ■ 14:30 Omira - técnica C1 	3 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Corrida todos juntos ■ 14:30 Técnica manovras 	4 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Academia - Reforço muscular ■ 14:30 Omira - condição física específica 	5 WORLD CUP 3 - LA SEU			7		
8 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Técnica manovras ■ 14:00 Loops aerobico 	9 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Academia - Força contraste 	10 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Força específica - Força resistencia láctica em canoa ■ 14:00 Técnica 	11 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Broken Run 1 x 4/4, 1 x 2/2, 1 x 1/1, 1 x 4/4 	12 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Academia - Força contraste ■ 14:00 Loops aerobico 	13 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:00 Speed 5x5 ■ 11:00 Futebol 	14			
15 Patrimônio - Equipe Permanente e meninos do lago									
16 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Broken Run 5x 3/3 (Sem tempos - Valoração + penalidades) ■ 14:30 Academia Força contraste 	17 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Loops aeróbico 	18 JUNIOR & U23 WORLD CHAMPIONSHIPS - LIPTOVSKY			19 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Técnica manovras ■ 14:30 F. específica - capacidade 	21 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:30 Broken Run 1 x 4/4, 1 x 2/2, 1 x 1/1, 1 x 4/4 (video em 2/2 e 1/1, tempo em todas) 	20 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Academia Força contraste ■ 14:30 Loops aeróbico 	21 <ul style="list-style-type: none"> ■ 08:00 Speed 5 x 5 (tempos) ■ 11:00 Futebol 	
22 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Força específica na água - potencia ■ 14:30 Remada livre 	23 <ul style="list-style-type: none"> ■ 13:30 Speed 4x5 ■ 16:00 Cargar barcos 	24 <ul style="list-style-type: none"> ■ 06:00 VIAGEM A MACÃE 	25 <ul style="list-style-type: none"> ■ ... VIAGEM A MACÃE ■ 20:00 Reunião técnica 	26 2ª COPA BRASIL - MACÃE (RJ)			28 <ul style="list-style-type: none"> ■ 10:00 Montagem pista ■ 11:00 Demo ■ 11:30 SEGUNDA DIVISÃO 	27 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 CLASSIFICATÓRIAS PRIMEIRA DIVISÃO 	28 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 SEMI E FINAIS PRIMEIRA DIVISÃO ■ 15:00 VIAGEM A FOZ
29 <ul style="list-style-type: none"> ■ ... VIAGEM A FOZ 	30 <ul style="list-style-type: none"> ■ 00:00 Folga pós competição 	31 <ul style="list-style-type: none"> ■ ... Folga pós competição 	1 <ul style="list-style-type: none"> ■ 15:00 Corrida 50' 	2 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Remada livre 90' ■ 14:30 Academia Força Resistencia aeróbica 	3 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00 Loops aeróbico ■ 11:00 Futebol 	4			