

novembro de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
28 09:00 ACADEMIA – FUERZA 14:45 Janice. Medico 15:00 LOOPS max 4up + flat waterx10/12	29 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 12:15 corrida 40/50' + ex.add.barra 14:00 Pepe Dermatologista 15:15 broken run 1:3/1:2x8	30 09:00 SPEED 5on5 15:15 ACADEMIA CIRCUITO	31 07:45 Oftalmo . Anderson 09:00 LOOPS max 4up +flatwater 10/12 15:15 allungamento + corrida 30/40'	1 09:00 rapid race 4/5 with time 15:15 tecnica free	2 09:00 ACADEMIA – FUERZA 15:30 Inglês grupo 2	3 07:00 OFF + ALLUNGAMENTO
4 09:15 ACADEMIA – FUERZA 14:45 LOOPS max 4up + flat waterx10/12 15:00 Medico. Ana Sátita 15:15 Médico Omira	5 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 12:15 corrida 40/50' + ex.add.barra 15:15 broken run 1:3/1:2x8	6 09:00 SPEED 5on5 09:00 Medico retorno Guille 15:15 ACADEMIA CIRCUITO	7 09:00 LOOPS max 4up +flatwater 10/12 15:15 allungamento + corrida 30/40'	8 09:00 rapid race 4/5 with time 15:15 tecnica free	9 09:00 ACADEMIA – FUERZA 11:00 FOOTBALL 15:30 Inglês grupo 2	10
11 07:00 Reunion STAFF 09:15 accademia CIRCUIT 15:00 TECNICA BASICA	12 07:00 Ex.Onbros + Corida 30/40' 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 15:00 TEST 1.000 mt.	13 08:00 TEST ACCADEMIA 50kg. 15:00 speed 5on5	14 09:00 Gemeos. Medico 09:15 accademia FUERZA 15:00 COURSE 60"	15 08:00 TEST 2 GATES	16 07:30 40' LONG PADDLE + football 15:30 Inglês grupo 2	17
18 07:15 team staff meeting 09:00 fuerza a grupos 13:45 13,30 fisio por Anderson e Maicon 15:00 easy paddle 40' + esercizi tecnica basica	19 08:15 ex.ombros 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 15:00 circuito academia	20 08:30 speed 5 on 5 14:30 foto de grupo ITAIPU 15:45 loops 4'onx60"off	21 08:00 fuerza a grupos 15:45 corrida/caminada trilha o natation	22 08:15 speed 5 on 5 – todos com uniforme por televisao 10:30 Dentista Teco 10:30 Pepe 11:00	23 08:15 paddle 40' + football 15:30 Inglês grupo 2	24
25 07:15 team staff meeting 09:00 fuerza a grupos 15:00 easy paddle 40' + esercizi tecnica basica	26 08:15 ex.ombros 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 15:00 circuito academia	27 08:30 speed 5 on 5 14:30 Renan Henrique 15:45 loops 4'onx60"off 17:15 Omira dentista 5:15h	28 08:00 fuerza a grupos 15:45 corrida/caminada trilha o natation	29 08:15 speed 5 on 5 – todos com uniforme por televisao	30 08:15 paddle 40' + football 15:30 Inglês grupo 2	1