

setembro de 2013

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
26 09:00 Grupo 1 -> Hipertrofia Grupo 2 -> Força Resistência 14:00 Loops aeróbico 8-10 x pista livre de 6 remontas de primera bassia até o final + 2' na água parada	27 10:00 Corrida 45' 14:00 Remada livre 1h20'	28 09:00 Academia Força Resistência 14:00 Potência aeróbica 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
2 07:00 Psicologia individual com o pequenos 09:00 Speed 5 x 5/5 14:00 Academia	3 06:45 Psicólogo . Coletivo 09:00 Corrida 40' 11:30 Psicologia 14:00 Pista intera (pista não muito difícil) 6 descidas Obj: regularidade	4 07:00 Psicólogo. Individual 09:00 Remada livre 80' 14:00 Academia	5 14:00 Broken Run 2x (1 x 4/4 1 x 2/2 1 intera)	6 09:00 Técnica em grupos 14:00 Academia	7 09:00 Simulação de prova 2 descidas + 1 equipe 11:00 Futebol ou corrida 60'	8
9 08:30 Psicólogo em Grupo 09:00 Speed 5 x 5/5 14:00 Academia 14:00 Academia	10 14:00 Pista intera (pista não muito difícil) 6 descidas Obj: regularidade	11 WORLD CHAMPIONSHIPS - PRAGUE 09:00 Remada livre 80' 14:00 Academia	12 14:00 Broken Run 2x (1 x 4/4 1 x 2/2 1 intera)	13 09:00 Técnica em grupos 14:00 Academia	14 09:00 Simulação de prova 2 descidas + 1 equipe 11:00 Futebol ou corrida 60'	15
16 09:00 Speed 5 x 5/5 14:00 Academia	17 09:00 Termotologista - Carlos 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 14:00 Pista intera (pista não muito difícil) 6 descidas Obj: regularidade	18 08:00 Natacao dA itaipu . Semente os atletas maiores de 18 anos 08:15 Fábio dentista 09:00 Técnica grupos 14:00 Academia	19 10:00 Pepe . Dermatologista 13:30 Avaliação com a nutricionista 14:00 Não poderemos utilizar a academias 14:00 Broken Run	20 09:00 Broken Run 14:00 Avaliação Fisica com Gustavo na pousada 14:00 Academia	21 08:30 Simulação de prova 2 + 1 equipe 11:00 Futebol ou corrida 60' 14:00 Aula de inglês grupo 1 15:30 Inglês grupo 2	22
23 09:00 Corrida continua 40' 14:00 Speed 4x5	24 09:00 Broken run 3x2 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 18:00 Viagem a Tres Coroas	25 11:00 Treino livre ... Viagem a Tres Coroas 15:00 Técnica	26 09:00 Broken run 2 partes	27 3ª COPA BRASIL - TRES COROAS 09:00 Treino livre	28 09:00 COPA BRASIL - Eliminatórias e Equipes 15:30 Inglês grupo 2	29
30 ... Viagem a Foz	1 08:00 Reunião Comissão Técnica 09:00 Aula de inglês Grupo 1 10:30 Inglês grupo 2 14:15 Remada livre na pista	2 08:30 Speed 5 on 5 14:00 Técnica básica	3 09:00 Técnica 09:30 Dentista 09:30 Ettore dentista . Dr. Caroline	4 08:30 Broken Run 14:00 Técnica básica	5 08:00 Simulação de prova 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	6 09:00 Técnica básica