

11 de fevereiro – 17 de fevereiro, 2013

Semana 7

■ Equipe permanente outros
■ Equipe permanente treinos

fevereiro de 2013							março de 2013						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 11	terça-feira, 12	quarta-feira, 13	quinta-feira, 14	sexta-feira, 15	sábado, 16	domingo, 17
06							
07	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros	corrida 30' + esercizio por ombros		free on the course 90'
08							
09							
10	VELOCIDAD	TECNICA A GRUPPI					
11			SIMULATION RACE 3 RUNS		VELOCIDAD	SIMULATION RACE	
12:00							
13							
14							viaje a Foz
15							
16	AEROBICO – LONG COURSE	LATACIDO – 1X5/5'RESTX6	SIMULATION RACE 3 RUNS		AEROBICO – LONG COURSE	SIMULATION RACE + EQUIPO	
17							
18							
19							
20							
21							