

agosto de 2015

julho de 2015							agosto de 2015							setembro de 2015								
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
		1	2	3	4	5						1	2			1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30		28	29	30				
								31														

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
27	28	29	30	31	1	2
LA SEU	04:30 Viagem la Seu	09:30 Contato pista de la Seu	09:00 5 partes	10:00 2 partes 11:00 Agua Parc del Segre	10:30 Técnica	
3	4	5	6	7	8	9
LA SEU 09:45 4 partes 10:45 4 partes 11:00 4 partes	12:15 3 partes	09:15 5 partes 14:45 5 partes	11:00 Treino livre	WORLD CUP 4 LA SEU 08:15 Heats		
10	11	12	13	14	15	16
08:00 Viagem a Pau 18:00 Treino Livre Pau	12:15 5 partes Pau	16:30 2 partes + 1 descida intera	09:45 Treino livre	WORLD CUP 5 PAU		
17	18	19	20	21	22	23
PRAGA 10:30 Viagem a Praga	... Viagem a Praga	... Viagem a Praga	09:00 5 partes 15:00 Técnica	09:00 Loops latato 15:00 Livre	09:00 2 partes	09:00 Simulação de Prova
24	25	26	27	28	29	30
PRAGA 09:15 loops latato 15:00 Técnica	09:15 4 partes, 2 partes, 1 intera	09:15 5 partes 15:00 Loops	09:15 Técnica 15:00 4 partes	09:30 Médios	09:00 5 partes – velocidade 14:45 Técnica	
31	1	2	3	4	5	6
PRAGA 08:45 Loops latato 09:00 Loops latato 15:00 Técnica	08:45 Velocidade – sprint 09:45 4 partes	08:45 Médios 15:00 Técnica	08:45 Velocidade – sprint 09:45 5 partes 15:00 Loops latato	08:45 3 partes	08:45 Médios 15:00 Técnica	08:45 Simulação de prova

27 de julho – 2 de agosto, 2015

Semana 31

julho de 2015							agosto de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
							31						

	segunda-feira, 27	terça-feira, 28	quarta-feira, 29	quinta-feira, 30	sexta-feira, 31	sábado, 1	domingo, 2
	LA SEU						27/7 a 3/8
07							
08	VIAGEM A LA SEU						
09				5 partes			
10			Contato pista de la Seu		2 partes		
11						Técnica	
12:00							Simulação de Prova
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

3 de agosto – 9 de agosto, 2015

Semana 32

agosto de 2015							setembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

segunda-feira, 3		terça-feira, 4		quarta-feira, 5		quinta-feira, 6		sexta-feira, 7		sábado, 8		domingo, 9	
LASEU 27/7 a 3/8								WORLD CUP 4 LA SEU					
07													
08													
09								Heats					
10													
11	4 partes					Treino livre							
12:00		3 partes											
13													
14													
15			5 partes										
16													
17													
18													
19													
20													
21													

10 de agosto – 16 de agosto, 2015

Semana 33

agosto de 2015							setembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

	segunda-feira, 10	terça-feira, 11	quarta-feira, 12	quinta-feira, 13	sexta-feira, 14	sábado, 15	domingo, 16
					WORLD CUP 5 PAU		
07							
08	Viagem a Pau						
09							
10				Treino livre			
11							
12:00		5 partes Pau					
13							
14							
15							
16							
17			2 partes + 1 descida inteira				
18	Treino Livre Pau						
19							
20							
21							

17 de agosto – 23 de agosto, 2015

Semana 34

agosto de 2015							setembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

segunda-feira, 17		terça-feira, 18		quarta-feira, 19		quinta-feira, 20		sexta-feira, 21		sábado, 22		domingo, 23			
PRAGA														17/8 a 6/9	
Viagem a Praga		...Viagem a Praga		...Viagem a Praga											
						5 partes		Loops latato		2 partes		Simulação de Prova			

24 de agosto – 30 de agosto, 2015

Semana 35

agosto de 2015							setembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

	segunda-feira, 24	terça-feira, 25	quarta-feira, 26	quinta-feira, 27	sexta-feira, 28	sábado, 29	domingo, 30
	PRAGA						17/8 a 6/9
07							
08							
09							
10	loops latato	4 partes, 2 partes, 1 intera	5 partes	Técnica	Médios	5 partes – velocidade	
11							
12:00							
13							
14							
15	Técnica		Loops	4 partes		Técnica	
16							
17							
18							
19							
20							
21							