

febrero de 2015

■ Equipe permanente outros
■ Equipe permanente treinos
■ AUSTRALIA 2014

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
26 8:30 warm up 20' 10:00 tecnica 11:30 tecnica 13:15 almoco 15:15 almoco 16:00 aerobico 18:30 aerobico 19:30 ALUNGAMENTO 20:30 janta	27 9:00 ACADEMIA FORZA 13:00 almoco 16:30 free on the water 19:30 ALUNGAMENTO 20:30 janta	28 8:30 warm up 20' 9:30 1^ GRUPO – TECNICA – Teco/Pepe/Fabio/Renan 10:30 2^ GRUPO – TECNICA Ana/Charles/Anderson/ 11:15 2^ GRUPO – TECNICA 16:00 Loops 19:30 ALUNGAMENTO 20:30 janta	29 8:30 warm up 20' 9:45 – SPEED 12:45 almoco 16:45 AEROBICO – CORRIDA O NATACION 18:45 ALUNGAMENTO 19:45 janta 20:30 janta	30 8:30 warm up 20' 10:00 TECNICA – K1 MEN + K1 WOMEN 11:15 TECNICA C1+C2 15:30 ACADEMIA FORZA 17:15 TRASFORMAZIONE FORZA EM AGUA 20:30 janta	31 8:30 warm up 20' 10:15 SIMULATION RACE QUALIFICATION 16:30 SIMULATION RACE SEMIFINAL AND FINAL	1 8:00 OFF
2 8:30 warm up 20' 9:00 tecnica em grupo 9:00 loops 5'/4/3/2/1 x 3	3 9:00 viaje por Australia Ana/Felipe/Ettore	4 23:00 viaje 23:00 viaje por Pepe/Charles/Anderson	5 9:00 7,30/8,30 Ana/Felipe on canal free 9:00 16,45/17,45 on the canal TECNICA ... viaje ... viaje por Pepe/Charles/Anderson	6 9:00 14–15,30 free on the canal 9:00 6,30/7,30 tecnica Ana e Felipe / Pepe e C2 free	7 4:00 7,15/8,15 tecnica Felipe + C2 -- Ana+Pepe 1:3x8 4:00 11,10/12,15 academia Fuerza 4:00 18,15/19,15 Ana +Pepe tecnica -- Felipe+C2 1:3x8	8 9:00 7,15–8,15 Course 1:2x8
9 8:30 Montar balizas – arrumar pista 9:00 15,45–16,45 Ana +Pepe speed 9:00 9–10 Academia Fuerza Pyramid 9:00 17,45–18,45 Felipe +C2 speed 14:30 Loops interválico	10 7:30 1:3 on the course time 8:30 Trabalho específico de força na água – Força resistencia latato 14:30 Academia Omira 17:45 Pepe + Felipe Técnica 18:45 C2 + Ana (c1) free loops	11 8:30 Propiocepção – Estabilidade de hombro – Abdominais 14:30 Loops Capacidade anaerobia 18:45 simulation race time +video	12 8:00 Natação 9:30 Academia – Força máxima 14:30 Técnica básica 15:45 easy paddle 30' 17:00 demo run	13 9:00 race Australia Open 14:30 Loops interválico + técnica/velocidad	14 8:45 Academia grupo 1 8:45 Técnica básica grupo 2 9:00 race Australia open 10:30 Futebol	15 9:00 race Australian Open
16 9:00 Academia 10:30 gym Forza – 5x8 rip. 11:00 Alungamento 15:00 Loops Potência Aeróbia 15:45 tecnica on the canal C2+Felipe 16:45 tecnica on the canal	17 7:30 speed Ana+Pepe time 8:30 speed C2+Felipe 9:00 Velocidade/Técnica AP – Trabalho de análise 14:30 Alungamento–propiocepção 16:45 loops con 1 pista time	18 7:30 tecnica Ana+Pepe maine wave 8:30 tecnica C1+Felipe pri 9:00 Força específica combinado terra–água Força 10:30 academia pyramid 11:30 PEPE massagem 15:45 1:3x8 time 16:00 30' de canal – prova	19 - off 9:00 Loops interválico – Potência aeróbia/Potência latato 2x(4x(2'30"PAE+30"PLA) 14:30 Alungamento–propiocepção 16:30 Omira, 45' de corredeira com pouca água	20 - off 9:00 Academia 6x80–85% 14:30 Técnica	21 7:15 Tecnica 8:30 Técnica 9:00 gym forza 11:00 Futebol 17:15 course 1:2	22 7:15 speed
23 8:30 1:3 time + video 9:00 Academia – Força potencia 9:30 1:3 time+video 15:00 Remada livre na pista 15:45 TECNICA primera parte canal 16:45 TECNICA primera parte canal	24 9:00 GYM – pyramid 9:00 Reunião técnica 10:00 Alungamento–propiocepção 11:00 sprint in canoa 10x10"onx50"off front+ 5 15:00 Broken 4 partes 16:45 COURSE – 1:2/1:1/1:2/1 TIME+VIDEO	25 7:45 LOOPS X C2 (7 RUN) – FELIPE /ANA/ PEPE TECNICA 9:00 Força específica 15:00 2 grupos de técnica, 1 grupo de loops 15:45 LOOPS ANA(14)/PEPE (7+4)/FELIPE (9) – 17:45 C2 TECNICA	26 7:30 SPEED FELIPE+C2 TIME 9:30 SPEED ANA+PEPE time 10:00 Alungamento–propiocepção 15:00 2 grupos de técnica, 1 grupo de loops 15:45 TECNICA – Ana/Felipe/Pepe 16:45 TECNICA C2 con ITA	27 7:30 free ANA+PEPE+FELIPE 9:00 Academia – Força potencia 9:30 free C2 15:00 Broken progresivo 15:45 simulation race	28 7:30 tecnica Ana+C2 8:30 Broken run 2 partes – video 8:30 tecnica Pepe+Felipe 11:00 Futebol 15:45 loops ana(14)pepe(10)C2(8) 17:00 Felipe – Tecnica	1 6:45 SPEED (see time on schedule)

26 de enero – 1 de febrero, 2015

Semana 5

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

enero de 2015							febrero de 2015						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30	sábado 31	domingo 1
7							
8							
9	warm up 20'		warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	OFF
10	tecnic	ACADEMIA FORZA	1^ GRUPO – TECNICA – Teco/Pepe/Fabio/Renan	– SPEED	TECNICA – K1 MEN + K1 WOMEN	SIMULATION RACE QUA- LIFICATION	
11	tecnic		2^ GRUPO – TECNICA Bea/Nathalia/Marina		TECNICA C1+C2		
12:00							
13	almoco	almoco		almoco			
14							
15	almoco				ACADEMIA FORZA		
16	aerobico 5'x30"offx3/4/3/2/1	free on the water	Loops 120"onx30"offx 5x 2 serie				
17				AEROBICO – CORRIDA O NATACION	TRASFORMAZIONE FOR- ZA EM AGUA	SIMULATION RACE SEMI- FINAL AND FINAL	
18							
19	aerobico 5'x30"offx3/4/3/2/1			ALUNGAMENTO			
20	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	janta			
21	janta	janta	janta	janta	janta		
22							

2 de febrero – 8 de febrero, 2015

Semana 6

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

febrero de 2015							marzo de 2015						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	lunes 2		martes 3		miércoles 4		jueves 5		viernes 6		sábado 7		domingo 8	
4											18,15/	7,15/8	11,10/	
5														
6														
7														
8														
9	loops	tecnic	warm	viaje por Australia Ana/			7,30/8,30	16,45/17,4	6,30/7,30	14-15,30			7,15-8,15 Course 1:2x8	
10														
11														
12:00														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23					viaje	viaje por								
0														

9 de febrero – 15 de febrero, 2015

Semana 7

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

febrero de 2015							marzo de 2015						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13	sábado 14	domingo 15
7							
8		1:3 on the course time		Natação			
9	Montar balizas - arrumar pista	Trabalho específico de força na água - Força resistencia latato	Propiocepção - Estabilidade de hombro - Abdominais	Academia - Força máxima	race Australia Open	Técnica básica grupo 1	Academia grupo 1
10	15,4 5-16	9-10 Aca- 5-18				Academia grupo 1	race Aus-
11						Futebol	race Australian Open
12:00							
13							
14							
15	Loops interválico	Academia Omira	Loops Capacidade anaerobia	Técnica básica	Loops interválico + técnica/velocidad		
16				easy paddle 30'			
17				demo run			
18		Pepe + Felipe Tecnica					
19		C2 + Ana (c1) free loops	simulation race time+video				
20							
21							

16 de febrero – 22 de febrero, 2015

Semana 8

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

febrero de 2015							marzo de 2015						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20	sábado 21	domingo 22
				off	off		
7							
8		speed Ana+Pepe time	tecnica Ana+Pepe maine wave			Tecnica	speed
9	Academia	Velocidade/ Técnica AP – Trabalho de analise	Força espe- cífica com- binado te-	Loops interválico – Po- tência aeróbia/Potência latato 2x(4x(2'30"P AE+30"PLA) +2'30"P AE)(7')	Academia	Técnica	
10	10x70%		academia piramid		6x80-85%	gym forza	
11	gym Forza – 5x8 rip.	Alunga- mento	PEPE massagem			Futebol	
12:00							
13							
14							
15	Loops Potência Aeróbia	Alungamento-propioce- pção		Alungamento-propioce- pção	Técnica		
16	tecnica on the canal C2+Felipe		1:3x8 time	30' de canal – prova de			
17	tecnica on the canal Pepe+Ana	loops con 1 pista time		Omira, 45' de corredeira com pouca água		course 1:2	
18							
19							
20							
21							

23 de febrero – 1 de marzo, 2015

Semana 9

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

febrero de 2015							marzo de 2015						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							1
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27	sábado 28	domingo 1
6							
7							SPEED (see time on schedule)
8			LOOPS X C2 (7 RUN) – FELIPE /ANA/ PEPE TECNICA	SPEED FELIPE+C2 TIME	free ANA+PEPE+FELIPE	tecnica Ana+C2	
9	Academia – Força potencia	Reunião técnica	Força específica		Academia – Força potencia	Broken run 2 partes – video	
10	1:3 time +	GYM – piramid		SPEED ANA +PEPE time	free C2	tecnica Pepe+Feli-	
11	1:3 time	Alungamento–propiocepção		Alungamento–propiocepção		Futebol	
12:00		sprint in canoa 10x10"onx50"off front+ 5 back + 5 front					
13							
14							
15	Remada livre na pista	Broken 4 partes	2 grupos de técnica, 1	2 grupos de técnica, 1	Broken progresivo		
16	TECNICA primera parte canal		LOOPS ANA(14)/PEPE (7+4)/FELIPE (9) –	TECNICA – Ana/Felipe/ Pepe	simulation race	loops ana(14)pepe(10)C2(8)	
17	TECNICA primera parte canal	COURSE – 1:2/1:1/1:2/1 TIME+VIDEO	C2 TECNICA	TECNICA C2 con ITA e FRA		Felipe – Tecnica	
18							
19							
20							
21							