

janeiro de 2015

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

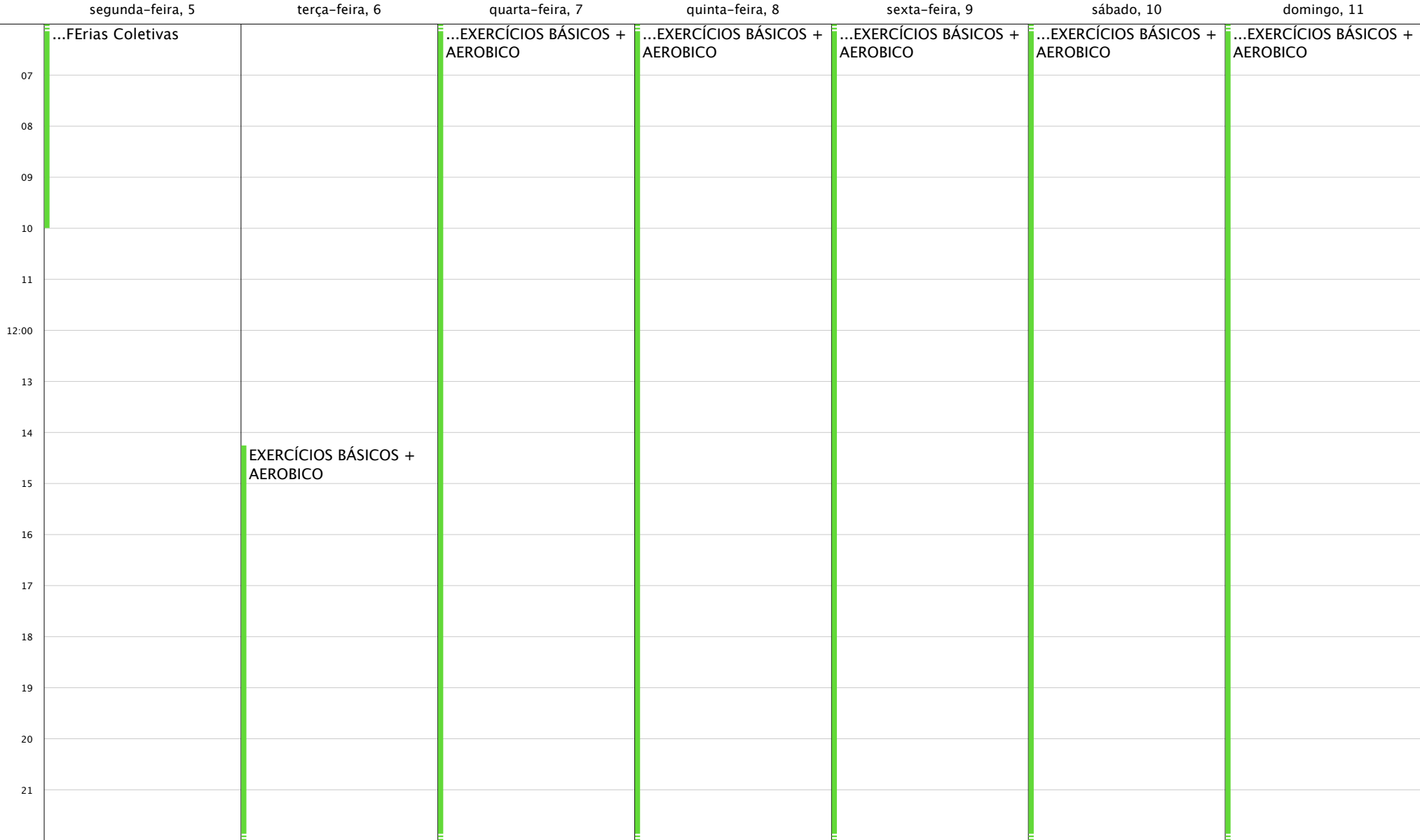
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
29 ... FÉrias Coletivas	30 ... FÉrias Coletivas	31 ... FÉrias Coletivas	1 ... FÉrias Coletivas	2 ... FÉrias Coletivas	3 ... FÉrias Coletivas	4 ... FÉrias Coletivas
5 ... FÉrias Coletivas	6 14:15 EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	7 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	8 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	9 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	10 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	11 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO
12 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	13 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	14 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	15 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	16 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	17 ... EXERCÍCIOS BÁSICOS + AEROBICO	18 09:00 viaje to Piraju
19	20	21	22	23	24	25
PIRAJU						
08:30 warm up 20' 10:30 tecnica 13:00 almoco 16:15 aerobico 5'x30'offx3/4/3/2/1 19:00 ALUNGAMENTO 20:00 janta	08:30 warm up 20' 10:00 1^ GRUPO – TECNICA 11:15 2^ TECNICA 13:00 almoco 15:00 ACADEMIA FORZA 16:45 TRASFORMAZIONE 19:00 ALUNGAMENTO 20:00 janta	08:30 warm up 20' 10:00 1^ GRUPO – TECNICA 11:15 2^ TECNICA 13:00 almoco 15:30 1^ GRUPO AERO- 17:00 2^ GRUPO AERO- 19:00 ALUNGAMENTO 20:00 janta	08:30 warm up 20' 10:00 1^ GRUPO – SPEED 11:15 2^ SPEED 13:00 almoco 17:00 AEROBICO – CORRI- DA O NATACION 19:00 ALUNGAMENTO 20:00 janta	08:30 warm up 20' 10:00 tecnica 13:00 almoco 15:00 ACADEMIA FORZA 16:45 TRASFORMAZIONE FORZA EM AGUA 19:00 ALUNGAMENTO 20:30 janta	08:30 warm up 20' 10:30 SIMULATION RACE 13:00 almoco 16:00 TECNICA 19:00 ALUNGAMENTO 20:30 janta	08:30 OFF
26	27	28	29	30	31	1
PIRAJU						
08:30 warm up 20' 10:00 tecnica 11:30 tecnica 13:15 almoco 15:15 almoco 16:00 aerobico 18:30 aerobico y 2 más...	09:00 ACADEMIA FORZA 13:00 almoco 16:30 free on the water 19:30 ALUNGAMENTO 20:30 janta	08:30 warm up 20' 09:30 1^ GRUPO – TECNICA 10:30 2^ GRUPO – TECNICA Ana/Charles/Anderson/ 11:15 2^ GRUPO – TECNICA 16:00 Loops 19:30 ALUNGAMENTO 20:30 janta	08:30 warm up 20' 09:45 – SPEED 12:45 almoco 16:45 AEROBICO – CORRI- DA O NATACION 18:45 ALUNGAMENTO 19:45 janta 20:30 janta	08:30 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	08:30 warm up 20' 10:15 SIMULATION RACE QUALIFICATION 16:30 SIMULATION RACE SEMIFINAL AND FINAL	08:00 OFF

5 de janeiro – 11 de janeiro, 2015

Semana 2

janeiro de 2015							fevereiro de 2015							
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	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	

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

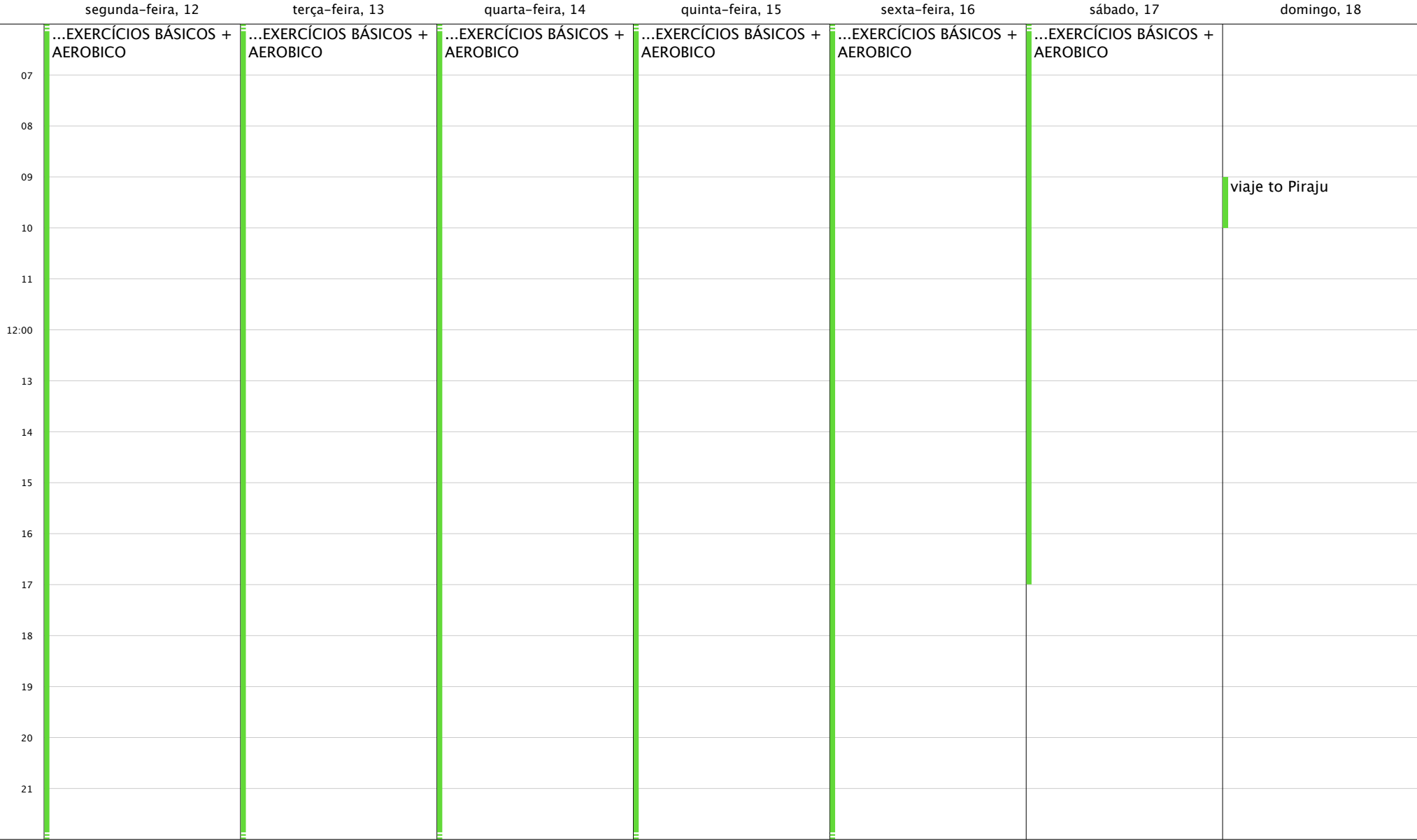


12 de janeiro – 18 de janeiro, 2015

Semana 3

janeiro de 2015							fevereiro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	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	

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos



19 de janeiro – 25 de janeiro, 2015

Semana 4

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

janeiro de 2015							fevereiro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	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	

	segunda-feira, 19	terça-feira, 20	quarta-feira, 21	quinta-feira, 22	sexta-feira, 23	sábado, 24	domingo, 25
07							
08							
09	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	OFF
10	tecnic	1^ GRUPO – TECNICA	1^ GRUPO – TECNICA	1^ GRUPO – SPEED	tecnic	SIMULATION RACE	
11		2^ TECNICA	2^ TECNICA	2^ SPEED			
12:00							
13	almoco	almoco	almoco	almoco	almoco	almoco	
14							
15		ACADEMIA FORZA			ACADEMIA FORZA		
16	aerobico		1^ GRUPO AEROBICO			TECNICA	
17	5'x30"offx3/4/3/2/1	TRASFORMAZIONE FORZA EM AGUA	2^ GRUPO AEROBICO	AEROBICO – CORRIDA O NATACION	TRASFORMAZIONE FORZA EM AGUA		
18			120"ONX30"OFF				
19	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	
20	janta	janta	janta	janta	janta	janta	
21							
22							

26 de janeiro – 1 de fevereiro, 2015

Semana 5

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

janeiro de 2015							fevereiro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	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	

	segunda-feira, 26	terça-feira, 27	quarta-feira, 28	quinta-feira, 29	sexta-feira, 30	sábado, 31	domingo, 1
07							
08							OFF
09	warm up 20'		warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	warm up 20'	
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			SIMULATION RACE SEMI- FINAL AND FINAL	
17				AEROBICO – CORRIDA O NATAACION	TRASFORMAZIONE FOR- ZA EM AGUA		
18							
19	aerobico 5'x30"offx3/4/3/2/1			ALUNGAMENTO			
20	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	ALUNGAMENTO	janta			
21	janta	janta	janta	janta	janta		
22							