

Treinamento Equipe Permanente Canoagem Slalom

Março 2015

Treinos totais 45

Corredeira 28

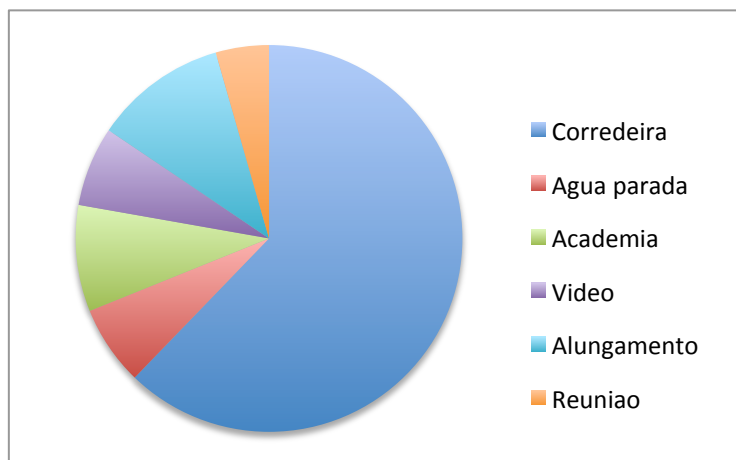
Agua parada 3

Academia 4

Video 3

Alungamento 5

Reuniao 2



		Treinos realizados		Faltas	Treino fora do país	Conserto barco	Escola	Medico/dentista	Atestado	Motivos pessoais
1	Ana Satila Viera Vargas	13	29%	32	31	0	0	0	0	1
2	Anderson dos Santos de Oliveira	14	31%	31	31	0	0	0	0	0
3	Beatriz de Paula Simões da Silva	34	76%	11	0	0	8	0	0	0
4	Carlos Eduardo Moraes da Silva	42	93%	3	0	0	0	0	0	0
5	Daniel Negrão	35	78%	10	0	1	8	0	0	0
6	Charles Fernando Correa	13	29%	32	31	0	0	0	0	1
7	Fabio Scchena Dias Rodrigues	41	91%	4	0	0	0	1	0	0
8	Felipe Borges da Silva	16	36%	29	28	0	0	0	0	1
9	Guilherme Mapelli	40	89%	5	0	0	0	2	0	0
10	Guilherme Valentin	42	93%	3	0	0	0	0	0	0
11	Leonardo Lucas Curcel	41	91%	4	0	0	0	0	0	1
12	Maicon Henrique de Borba	39	87%	6	0	0	0	3	0	0
13	Marcelo Nereu	41	91%	4	0	0	0	0	0	1
14	Marina de Souza	41	91%	4	0	0	1	0	0	0
15	Nathalia Marangoni	26	58%	19	0	0	18	0	0	0
16	Pedro Henrique Avansi Aveiro	43	96%	2	0	0	0	0	0	0
17	Pedro Henrique Gonsalves da Silva	13	29%	32	31	0	0	0	0	1
18	Rafael Augusto de Souza	42	93%	3	0	0	0	0	0	0
19	Renan Henrique Soares	41	91%	4	0	0	0	1	0	0
20	Ricardo Martins Taques	39	87%	6	0	0	0	3	0	0
21	Omira Maria Estacia Neta	30	67%	15	0	0	13	0	0	0
22	Wallan Patrick de Carvalho	41	91%	4	0	0	1	0	0	0
23	Welton Pietro de Carvalho	41	91%	4	0	0	1	0	0	0

marzo de 2015

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
23 8:30 1:3 time + video 9:00 Academia – Força potência 9:30 1:3 time+video 15:00 Remada livre na pista 15:45 TECNICA primera parte canal 16:45 TECNICA primera	24 9:00 GYM – piramid 9:00 Reunião técnica 10:00 Alungamento–propiocepção 11:00 sprint in canoa 10-x10"onx50"off front+ 5 15:00 Broken 4 partes 16:45 COURSE –	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 16:45 TECNICA C2 con ITA	27 7:30 free ANA+PEPE+FELIPE 9:00 Academia – Força potência 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)
2 6:45 Tecnica – 2 groups 8:00 Analise de video 14:00 Grupo 1: Loops, Grupo 2: Speed 4x5 16:00 Gym – PIRAMID	3 - OFF ALL DAY 9:00 Academia F. explosiva 14:00 Grupo 1: Speed 4x5, Grupo 2: Loops 18:00 Academia grupo B	4 - OFF 9:00 Alungamento + Propriocepção	5 6:45 SPEED (see schedule) 7:45 C2 tecnica with FRA e ITA 9:00 Academia F. explosiva 16:00 easy paddle on the lake 50' 18:00 Academia grupo B	6 6:45 1:2 time 14:00 Simulação de prova 16:00 easy paddle on the lake 50'	7 6:45 TECNICA parte central 8:00 Força específica – Canoa 11:00 Futebol 14:00 Remada livre 18:15 SIMULATION RACE	8 6:45 TECNICA 12:00 Gym – fuerza 3x8 rip 18:15 1:2/1:1/1:2/1:1 time +video
9 6:45 SPEED (time) 8:00 Análise de video 11:45 Loops with short course time (look schedule) 14:00 Speed 5x5	10 6:45 C2+Felipe tecnica go down 7:45 Pepe + Ana tecnica 9:00 Alungamento/Propiocepção 18:00 Academia grupo 2 18:00 Gym – Piramid 70/80/90%x8/6/4	11 - off 8:00 Academia 10:00 Arrumar a pista 14:00 Remada livre 17:40 Dentista Nathalia	12 9:00 Exames Composição corporal 14:00 Loops aerobico 18:00 Gym fuerza 80%x8 ripx 3 19:00 canoa – sprint 10"onx50"offx20 rip.	13 6:45 tecnica 10:30 Dentista: 11:45 course 1:2 time+ video 14:00 Simulação de prova – 2 descidas	14 7:15 free on the canal 11:00 Futebol 14:00 Simulação de prova. 1 individual + 1 equipe 17:15 course vedi scheda	15 7:15 speed on the course 18:00 Ana/Pepe/Felipe free C2 course time + video
16 7:00 Felipe/Pepe/Ana – tecnica (vedi scheda) – c2 loops 9 run 8:30 Analise de video 13:45 Speed 5 partes 16:45 Alungamento	17 6:45 TECNICA last slot (vedi scheda) 7:15 Técnica 10:15 Academia – potência 11:45 course 1:3x 4 rip. time+ video 13:45 Técnica	18 - off 6:30 TECNICA 2 groups 9:00 Propriocepção 11:45 course full lenght time+ video (vedi scheda) 13:45 Simulação de prova 2 descidas 16:45 Alungamento	19 6:45 speed 7x3 (vedi scheda) 7:45 Simulação de prova semi + final 11:00 gym – fuerza 8ripx3 80% 13:45 Simulação de prova 1 descida individual, 1 equipe	20 7:00 free on the course 9:00 Propriocepção 10:00 Reunião comissão multidisciplinar 13:45 Aeróbico + técnica básica 21:45 go back home	21 8:00 Treino combinado de força específica e velocidade na água 11:00 Futebol ... go back home	22 9:00 Reunião início de projeto
23 14:00 Técnica por grupos	24 9:00 Academia velocidade 14:00 Speed grupo das meninas e C2, livre os outros	25 1:25 Ettore aeroporto 15:00 course 1:2 time+video 19:00 analisi video	26 15:00 C1+C2 speed time – outros free on the canal	27 15:00 k1 speed – time outros free on the canal	28 7:00 Remada livre 13:30 Simulação de prova	29 7:00 Simulação de prova
30 7:00 Técnica por grupos 13:00 reuniao BNDES	31 7:00 Técnica por grupos 7:45 Dentista Jane 8:15 Dentista fabiom 14:30 Técnica por grupos	1	2 11:00 Demonstração Pista 1 12:00 Seletiva 1	3 9:00 Segunda divisão 16:00 Demonstração Pista 2	4 10:00 Seletiva 2 16:30 Demonstração Pista 3	5 9:00 Seletiva 3 12:00 Seletiva 4 14:30 Premiação

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							

2 de marzo – 8 de marzo, 2015

Semana 10

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

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

	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6	sábado 7	domingo 8
		OFF ALL DAY	OFF				
6							
7	Tecnica – 2 groups			SPEED (see schedule)	1:2 time	TECNICA parte centrale	TECNICA
8	Analise de video			C2 tecnica with FRA e ITA		Força específica – Canoa	
9		Academia F. explosiva	Alungamento + Propio-cepção	Academia F. explosiva			
10							
11						Futebol	
12:00							Gym – fuerza 3x8 rip
13							
14	Grupo 1: Loops, Grupo 2: Speed 4x5	Grupo 1: Speed 4x5, Grupo 2: Loops			Simulação de prova	Remada livre	
15							
16	Gym – PIRAMID			easy paddle on the lake 50'	easy paddle on the lake 50'		
17							
18		Academia grupo B		Academia grupo B		SIMULATION RACE	1:2/1:1/1:2/1:1 time +video
19							
20							
21							

9 de marzo – 15 de marzo, 2015

Semana 11

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

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

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13	sábado 14	domingo 15
			off				
6							
7	SPEED (time)	C2+Felipe tecnica go down			tecnica		speed on the course
8	Análise de video	Pepe + Ana tecnica	Academia			free on the canal	
9		Alungamento/Propiocepção		Exames Composição corporal			
10			Arrumar a pista				
11					Dentista: Marcelo Nereu	Futebol	
12:00	Loops with short course time (look schedule)				course 1:2 time+ video		
13							
14	Speed 5x5		Remada livre	Loops aerobico	Simulação de prova – 2 descidas	Simulação de prova. 1 individual + 1 equipe	
15							
16							
17							
18		Academia grupo 2	Gym – Piramid	Dentista Nathalia	Gym fuerza 80%x8 ripx 3	course vedi sched	Ana/Pepe/Felipe free C2 course time + video
19				canoas – sprint 10"onx50"offx20 rip.			
20							
21							

16 de marzo – 22 de marzo, 2015

Semana 12

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

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

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20	sábado 21	domingo 22
			off				
0						...go back home	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7	Felipe/Pepe/Ana – técnica (vedi scheda) – c2	Técnica	TECNICA 2 groups	speed 7x3 (vedi scheda)	free on the course		
8			TECNICA last slot (vedi scheda)	Simulação de prova semi + final		Treino combinado de força específica e velocidade na água	
9	Análise de video		Propiocepção		Propiocepção		Reunião início de projeto
10							
11		Academia – potência			Reunião comissão multidisciplinar		
12:00		course 1:3x 4 rip. time+ video	course full lenght time+ video (vedi scheda)	gym – fuerza 8rip x3 80%		Futebol	
13							
14	Speed 5 partes	Técnica	Simulação de prova 2 descidas	Simulação de prova 1 descida individual, 1 equipe	Aeróbico + técnica básica		
15							
16							
17	Alongamento		Alongamento				
18							
19							
20							
21							
22					go back home		

23 de marzo – 29 de marzo, 2015

Semana 13

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

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

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27	sábado 28	domingo 29
1							
2			Ettore aeroporto				
3							
4							
5							
6							
7						Remada livre	Simulação de prova
8							
9		Academia velocidade					
10							
11							
12:00							
13							
14	Técnica por grupos	Speed grupo das meni- nas e C2, livre os outros				Simulação de prova	
15			course 1:2 time+video	C1+C2 speed time – ou- tros free on the canal	k1 speed – time outros free on the canal		
16							
17							
18							
19			analisi video				
20							
21							
22							
23							

30 de marzo – 5 de abril, 2015

Semana 14

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- AUSTRALIA 2014

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

	lunes 30	martes 31	miércoles 1	jueves 2	viernes 3	sábado 4	domingo 5
7	Técnica por grupos	Técnica por grupos					
8		Dentista Jane	Dentista fabiom				
9					Segunda divisão		Seletiva 3
10						Seletiva 2	
11				Demonstração Pista 1			
12:00				Seletiva 1			Seletiva 4
13	reuniao BNDES						
14							
15		Técnica por grupos					Premiação
16					Demonstração Pista 2	Demonstração Pista 3	
17							
18							
19							
20							
21							