

novembro de 2015

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
26 10:00 TECHNICAL STAFF MEETING 11:30 TECNICA C2 – OUTROS academia Forza 13:00 Aula de Inglês 13:30 Dentista Janice 16:30 TECNICA k1 men + 18:30 ACADEMIA POR C2	27 10:30 SPEED on the water 16:30 Loops on canal 18:30 Aula de Inglês	28 10:00 off 12:00 Médico Bia 16:30 tecnica por todos	29 10:30 SPEED on the water 16:30 free on the canal	30 10:30 1:2 x 5/6 13:00 Aula de Inglês 17:30 corrida 30/40 minutos + alongamento 20:15 Aula de Inglês	31 10:45 SIMULATION RACE QUALIFICATION 15:00 SEMIFINAL and FINAL	1 11:45 ACADEMIA FORZA 17:00 OFF
2 Finados 12:00 Loops for K1 men +women 12:00 TECNICA on the course x C2/C1 13:00 Aula de Inglês	3 11:00 reunion staff tecnico 12:30 speed 3 on 5 18:30 Aula de Inglês	4 off	5 11:00 ACADEMIA forza 3 serie x 6 rip. 80% + corrida e alongamento	6 11:00 Loops for C2/C1 11:00 tecnica for K1 men +women 13:00 Aula de Inglês 20:15 Aula de Inglês	7 11:00 simulation race – 2 run qualification + semifinal e final	8 off
9 13:00 Aula de Inglês	10 09:30 Médico Bia 18:30 Aula de Inglês	11 14:30 Médico Marina 19:30 VIAGEM A TOMASINA	12 ... VIAGEM A TOMASINA 12:00 free training	13 Campeonato Brasileiro / Tomazina 10:15 ELIMINATÓRIAS 12:00 free training 13:00 Aula de Inglês 20:15 Aula de Inglês	14 10:00 SEMIFINAIS 15:45 EQUIPES	15 Proclamação da República 10:00 FINAIS
16 13:00 Aula de Inglês 21:45 VIAGEM A RIO	17 ... VIAGEM A RIO 18:30 Aula de Inglês	18 16:30 Futebol	19 08:45 Força – condicionamento físico	20 13:00 Aula de Inglês 16:30 Futebol 20:15 Aula de Inglês	21 09:30 Treino livre Deodoro	22 11:00 5 partes
23 09:15 3 partes 16:00 Técnica	24 08:00 2 partes 14:00 Técnica	25 Aquece Rio Internacinal Canoe Slalom 13:00 Livre	26 AQUECE RIO 2016 TEST EVENT	27	28	29
30 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 13:00 Aula de Inglês	1 11:15 natação – 100 mt.x5/50mtx10/25mtx20/ + 5 x25mt sub agua 18:00 canoa slalom free 18:30 Aula de Inglês	2 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 18:00 Loops – 10 run com max 4 remontas + giro lago inferior	3 12:00 speed CANAL – 5x5– serie 18:00 TECNICA COM VIDEO	4 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 12:00 ACADEMIA (Gustavo) 13:00 Aula de Inglês 18:00 1:3 X6/8 runs 20:15 Aula de Inglês	5 12:00 simulation race – 3 runs 13:45 Nuovo evento	6

26 de outubro – 1 de novembro, 2015

Semana 44

outubro de 2015							novembro 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	29
							30						

	segunda-feira, 26	terça-feira, 27	quarta-feira, 28	quinta-feira, 29	sexta-feira, 30	sábado, 31	domingo, 1
07							
08							
09							
10	TECNICAL STAFF MEETING		off				
11		SPEED on the water		SPEED on the water	1:2 x 5/6	SIMULATION RACE QUALIFICATION	
12:00	TECNICA C2 – OUTROS academia Forza		Médico Bia				ACADEMIA FORZA
13	Aula de Inglês				Aula de Inglês		
14	Dentista Janice						
15							
16						SEMIFINAL and FINAL	
17	TECNICA k1 men + C1	Loops on canal	tecnica por todos	free on the canal			OFF
18					corrida 30/40 minutos + alongamento		
19	ACADEMIA POR C2 FORZA	Aula de Inglês					
20							
21					Aula de Inglês		
22							
23							

2 de novembro – 8 de novembro, 2015

Semana 45

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

segunda-feira, 2		terça-feira, 3		quarta-feira, 4		quinta-feira, 5		sexta-feira, 6		sábado, 7		domingo, 8	
Finados				off								off	
07													
08													
09													
10													
11													
12:00													
13	Loops for K1 men	TECNICA on the course x C2/C1	reunion staff tecnico			ACADEMIA forza 3 serie x 6 rip. 80% + corrida e alongamento		Loops for C2/C1	tecnica for K1 men +women	simulation race – 2 run qualification + semifinal e final			
14	Aula de Inglês		speed 3 on 5					Aula de Inglês					
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													

9 de novembro – 15 de novembro, 2015

Semana 46

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

	segunda-feira, 9	terça-feira, 10	quarta-feira, 11	quinta-feira, 12	sexta-feira, 13	sábado, 14	domingo, 15
					Campeonato Brasileiro / Tomazina		Proclamaç... República
07				...VIAGEM A TOMA-SINA			
08							
09							
10		Médico Bia			ELIMINATÓRIAS	SEMIFINAIS	FINAIS
11							
12:00				free training	free training		
13	Aula de Inglês				Aula de Inglês		
14							
15			Médico Marina				
16						EQUIPES	
17							
18							
19		Aula de Inglês					
20			VIAGEM A TOMASI-NA		Aula de Inglês		
21							
22							

16 de novembro – 22 de novembro, 2015

Semana 47

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



23 de novembro – 29 de novembro, 2015

Semana 48

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

	segunda-feira, 23	terça-feira, 24	quarta-feira, 25	quinta-feira, 26	sexta-feira, 27	sábado, 28	domingo, 29
			Aquece Rio Internacinal Canoe Slalom				
			AQUECE RIO 2016 TEST EVENT				
07							
08		2 partes					
09	3 partes						
10							
11							
12:00							
13			Livre				
14		Técnica					
15							
16	Técnica						
17							
18							
19							
20							
21							

30 de novembro – 6 de dezembro, 2015

Semana 49

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

	segunda-feira, 30	terça-feira, 1	quarta-feira, 2	quinta-feira, 3	sexta-feira, 4	sábado, 5	domingo, 6
07							
08							
09							
10							
11							
12:00		natação – 100 mt.– x5/50mtx10/25mt– x20/ + 5 x25mt sub agua	ACADEMIA (Gustavo)	speed CANAL – 5x5serie		simulation race – 3 runs	
13	ACADEMIA (Gustavo) Aula de Inglês						
14						Nuovo evento	
15							
16							
17							
18							
19		Aula de Inglês	canoa slalom free	Loops – 10 run com max 4 remontas + giro lago inferior	TECNICA COM VI- DEO		
20							
21					Aula de Inglês		
22							