

outubro de 2015

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
28 10:00 Academia 16:00 Técnica cronometrada água parada	29 10:30 Loops água parada	30 10:45 Viagem TRES CO-ROAS	1 10:45 Livre na pista	2 Copa Brasil – 3 Etapa / Três Coroas 10:45 Livre na pista	3 10:30 ELIMINATÓRIAS 10:30 ELIMINATÓRIAS	4 10:30 SEMIFINAL E FINAL 20:45 VIAGEM A FOZ
5 ... VIAGEM A FOZ	6 08:45 Medico Janice. 10:00 5 partes 15:00 Técnica 16:30 Medico Dermo. Beatriz de Paula (Charles)	7 10:00 Academia 10:50 Medico Neuro. Dan-gelo. Marina 15:00 Loops	8 10:00 2 partes	9 10:00 Academia 15:00 Técnica	10 10:00 Rapid Racing	11
12 09:30 ACADEMIA – 5 seriesx10 repeticiones com 50% 10:30 Aula de Inglês 16:15 trabalho tecnico por categoria	13 09:30 swimming 5x100mt. 10x50mt.20x25mt.5x25 sub 18:30 Aula de Inglês	14 09:30 CIRCUITO 40"onx20"off x 10 x 3 giro 15:45 sprint canoa 10x15"onx45"off gates e fuera 16:15 Nuovo evento	15 09:00 Médico (exame) Marina 09:30 swimming 6x100mt. 12x50mt.24x50mt.8x25 sub 17:00 alongamento + proprioceptiva	16 09:30 ACADEMIA PYRAMID 12/10/8/10/12 10:30 Aula de Inglês 15:45 CANOA AEROBIC 4X10"ONX2"OFF 20:15 Aula de Inglês	17 09:45 CANOA 60"ONX60"OFF X10X2 12:00 FOOTBALL	18 OFF
19 10:30 tecnica canoa 13:00 Aula de Inglês 16:15 loops / tecnica	20 10:30 canoa sprint 18:30 free on canal 18:30 Aula de Inglês	21 08:00 Dentista Guille e Denis 10:30 1:2X10/12 17:00 TECNICA CANOA	22 15:00 Médico Beatriz 17:00 LATATO EM CANOA	23 08:00 Dentista Ettore 10:30 academia – FORZA + corsa 30 minutos + alongamento 13:00 Aula de Inglês 17:00 Grupo escola – canal tecnica – 20:15 Aula de Inglês	24 10:30 SIMULATION RACE 13:30 FOOTBALL	25 OFF
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 + C1 18:30 ACADEMIA POR C2 FORZA	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

28 de setembro – 4 de outubro, 2015

Semana 40

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

segunda-feira, 28		terça-feira, 29		quarta-feira, 30		quinta-feira, 1		sexta-feira, 2		sábado, 3		domingo, 4	
Copa Brasil – 3 Etapa / Três Coroas													
07													
08													
09													
10	Academia												
11		Loops agua parada		Viagem TRES CO-ROAS		Livre na pista		Livre na pista		ELIMINATÓRIAS		SEMIFINAL E FINAL	
12:00													
13													
14													
15													
16	Técnica cronome-trada agua parada												
17													
18													
19													
20													
21												VIAGEM A FOZ	

5 de outubro – 11 de outubro, 2015

Semana 41

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, 5	terça-feira, 6	quarta-feira, 7	quinta-feira, 8	sexta-feira, 9	sábado, 10	domingo, 11
07	...VIAGEM A FOZ						
08							
09		Medico Janice.					
10		5 partes	Academia	2 partes	Academia	Rapid Racing	
11			Medico Neuro. Dangelo. Marina				
12:00							
13							
14							
15		Técnica	Loops		Técnica		
16							
17		Medico Dermo. Beatriz de Paula					
18							
19							
20							
21							

12 de outubro – 18 de outubro, 2015

Semana 42

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
12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14
19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21
26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28
								30					

	segunda-feira, 12	terça-feira, 13	quarta-feira, 14	quinta-feira, 15	sexta-feira, 16	sábado, 17	domingo, 18
							OFF
07							
08							
09							
10	ACADEMIA – 5 seriesx10 repeticoes Aula de Inglês	swiming 5x100mt. 10x50mt.20x25mt. 5x25 sub	CIRCUITO 40"onx20"off x 10 x 3 giro	swiming 6x100mt .12- Médico (exame)	ACADEMIA PIRAMID 12/10/8/10/12 Aula de Inglês	CANOA 60"ONX60"OFF	
11							
12:00						FOOTBALL	
13							
14							
15							
16			sprint canoa 10x15"o		CANOA AEROBIC 4X10'ONX2'OFF		
17	trabajo tecnico por categoria		Nuovo	alongamento + propriocectiva			
18							
19		Aula de Inglês					
20							
21					Aula de Inglês		
22							

19 de outubro – 25 de outubro, 2015

Semana 43

outubro de 2015							novembro de 2015						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3							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, 19	terça-feira, 20	quarta-feira, 21	quinta-feira, 22	sexta-feira, 23	sábado, 24	domingo, 25
							OFF
07							
08			Dentista Guille e Denis		Dentista Ettore		
09							
10							
11	tecnica canoa	canoa sprint	1:2X10/12		academia – FORZA + corsa 30 minutes + alongamento	SIMULATION RACE	
12:00							
13	Aula de Inglês				Aula de Inglês	FOOTBALL	
14							
15				Médico Beatriz Centro clinico			
16	loops / tecnica						
17			TECNICA CANOA	LATATO EM CANOA	Grupo escola – canal tecnica –		
18							
19		Aula de Inglês	free on canal				
20							
21					Aula de Inglês		
22							

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							