

janeiro de 2014

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
10:00 speed 5 on 5 30	09:00 circuito academia 11:00 corrida 30' 31	1	09:00 força 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica 2	15:00 circuito academia 3	09:00 loops aeróbico 4	5
10:00 speed 5 on 5 6	09:00 circuito academia 11:00 corrida 30' 7	8	09:00 força 15:00 easy paddle 40' + exercícios tecnica basica 9	15:00 circuito academia 10	09:00 loops aeróbico 11	12
07:30 ex. ombros 09:15 speed 5 on 5 13	07:30 Yoga - 09:15 força resistencia 14	07:30 ex.ombros 09:15 speed 4x5 + 10x15"onx45"off 15	08:30 Natacion + es proprioctivo 15:45 Fuerza - Academia 16	09:15 tecnica canoa 17	08:30 natacao + Es.proprioceptivos 11:00 football 18	19
07:30 ex. ombros 09:00 test 50kg.x60" supino + tirate 17:00 corrida 60' 20	07:30 Yoga - 09:00 Fuerza em grupos 15:30 canoa 40'+ es basico 21	07:00 meeting staff tecnico 07:30 ex.ombros 09:15 speed 4x5 + 14:30 Medico Pepe 15:00 Dentista ore 15 Et- 15:00 Nuovo evento 15:30 Avaliacion por Natalie e Bia com Dr Anderson 17:15 Entreno livre 22	08:30 Natacion + es proprioctivo 13:30 Fábio scchena 15:45 Fuerza - Academia 23	07:30 Psicologo 09:15 tecnica canoa 24	08:30 natacao + Es.proprioceptivos 11:00 football 15:30 Inglês grupo 2 25	26
07:30 ES OMBROS 09:00 Pepe Dentista 09:00 corrida 40' + esercizi addominal 13:30 BIA,OMIRA,NATHALIA fisio 14:00 SPEED 5X4 + 1 18:00 Guille - Ettore viajen 19:00 Pepe, Charles, 27	08:00 FISIO 09:30 PISCINA - ES.PRO. 09:30 natação + exercícios proprioceptivos 14:00 Medico Fábio 15:15 ACADEMIA FUERZA 17:15 corrida 40/50' 18:15 Ana - Anderson viajen 28	07:15 ES OMBROS 09:15 canoa 40'/50' re-sistência 13:30 BIA,OMIRA,NATHALIA fisio 14:15 Aula de inglês Grupo 1 14:30 40' REMANDO + ES 15:45 Inglês grupo 2 29	08:00 FISIO 14:30 PISCINA - ES.PRO. 15:15 ACADEMIA FUERZA 30	07:30 PSICOLOGO 14:00 SPEED 5X4 + 1 FUERA GATES 14:00 BIA,OMIRA,NATHALIA fisio 31	08:30 natação + exercícios proprioceptivos 08:30 PISCINA - ES.PRO. 15:30 Inglês grupo 2 1	18:00 Fabio - Felipe viajen dubai 2

30 de dezembro – 5 de janeiro, 2014

Semana 1

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015
- Feriados Brasileiros

	segunda-feira, 30	terça-feira, 31	quarta-feira, 1	quinta-feira, 2	sexta-feira, 3	sábado, 4	domingo, 5
			Ano Novo				
07							
08							
09		circuito academia		força		loops aeróbico	
10	speed 5 on 5						
11		corrida 30'					
12:00							
13							
14							
15				easy paddle 40' + exercícios tecnica basica	circuito academia		
16							
17							
18							
19							
20							
21							

6 de janeiro – 12 de janeiro, 2014

Semana 2

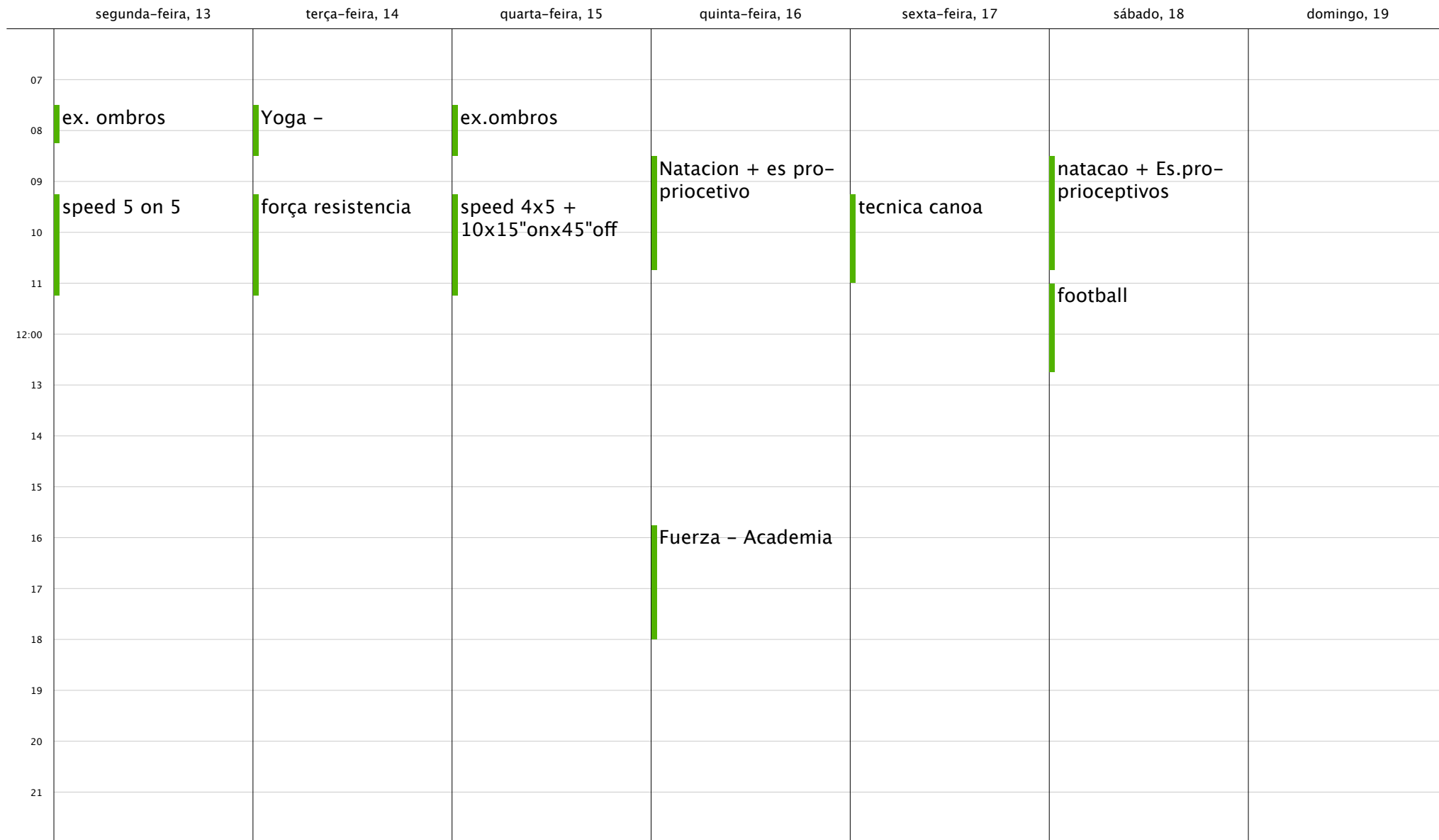
- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015
- Feriados Brasileiros

	segunda-feira, 6	terça-feira, 7	quarta-feira, 8	quinta-feira, 9	sexta-feira, 10	sábado, 11	domingo, 12
07							
08							
09		circuito academia		força		loops aeróbico	
10	speed 5 on 5						
11		corrida 30'					
12:00							
13							
14							
15				easy paddle 40' + exercícios tecnica basica	circuito academia		
16							
17							
18							
19							
20							
21							

13 de janeiro – 19 de janeiro, 2014

Semana 3

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015
- Feriados Brasileiros



20 de janeiro – 26 de janeiro, 2014

Semana 4

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015
- Feriados Brasileiros

	segunda-feira, 20	terça-feira, 21	quarta-feira, 22	quinta-feira, 23	sexta-feira, 24	sábado, 25	domingo, 26
				Dia do Evangélico		Aniversá...ão Paulo	
07							
08	ex. ombros	Yoga –	meeting staff tec– ex.om-bros		Psicologo		
09	test 50kg.x60" supino + tirate	Fuerza em grupos	speed 4x5 + 10x15"onx45"off	Natacion + es pro-prioceptivo	tecnica canoa	natacao + Es.pro-prioceptivos	
10							
11						football	
12:00							
13							
14				Fábio scchena Ressonância			
15			Med ico Den tist Nuo vo Aval ia–				
16		canoa 40'+ es basi-co		Fuerza – Academia		Inglês grupo 2	
17	corrida 60'		Entreno livre				
18							
19							
20							
21							

27 de janeiro – 2 de fevereiro, 2014

Semana 5

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos
- Grupo novos 2015
- Feriados Brasileiros

