

agosto de 2014

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
28 08:00 Loops Capacidade anaeróbia 11:00 Físio grupo 1 14:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2’) Grupo 1: C2 15:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2’) Grupo 2: Resto 16:30 Nathália e Omira, Caiaquergômetro 19:30 Academia – Força Resistencia Nathália, Omira, Bia	29 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Calaques)	30 08:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 1: C2 09:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 2: Resto 10:00 Bia – Caiaquergômetro 11:00 Físio grupo 1 14:15 Loops Pirâmide	31 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Calaques)	1 07:30 Psicólogo 08:45 Loops Potencia anaeróbia + exercícios balizas 14:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2’), 10x30% (2’)) Grupo 1: C2 15:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2’), 10x30% (2’)) Grupo 2: Resto 19:30 Academia – Força Resistencia Nathália, Omira, Bia	2 08:00 Slalom Dual 2 11:00 Futebol	3
4 08:00 B: Força velocidade 6 x (8x40%) (2’) 08:00 Bia dentista 09:15 A: Força velocidade 6 x (8x40%) (2’) 11:00 Físio grupo 1 14:15 A: Técnica analítica 14:15 B: Loops 3 x (2 x 60° (2’)) (6’)	5 08:15 A: Loops 3 x (2 x 60° (2’)) (6’) 08:15 B: Descanso 14:15 A: Descanso 14:15 B: Broken run video 15:30 Dentista Pepe	6 08:15 A: Loops pirâmide 3x (20°(20’), 40°(40’),60°(60’),60°(60’),40°(40’), 20°(20’)) (5’) 08:15 Técnica analítica: B 11:00 Físio grupo 1 14:30 B: Força isometria 4 x 3 (2°) (3’) 15:30 Kayak ergômetro: Omira e Nathália 15:45 B: Força isometria 4 x 3 (2°) (3’)	7 08:15 B: Loops pirâmide 3x (20°(20’), 40°(40’),60°(60’),60°(60’),40°(40’), 20°(20’)) (5’) 08:15 Descanso: A 14:15 Descanso: B 14:15 Broken run: A	8 08:15 A: Técnica básica+velocidade (2 x (8x10°) (1’)) (5’) 09:30 A: Força velocidade 3x (3x60% (2’), 10x30% (2’)) 14:15 B: Técnica básica+velocidade (2 x (8x10°) (1’)) (5’) 15:00 B: Força velocidade 3x (3x60% (2’), 10x30% (2’))	9 07:20 Ressonância Renan 08:00 Simulação...slalom dual? 11:00 Futebol	10
11 08:00 B: Força velocidade 6 x (8x40%) (2’) 08:45 Dentista Bia 09:15 A: Força velocidade 6 x (8x40%) (2’) 10:30 Reunião técnica 11:00 Físio 14:15 B: Técnica analítica 14:15 A: Loops 3 x (2 x 60° (2’)) (6’)	12 08:15 B: Loops 3 x (2 x 60° (2’)) (6’) 08:15 A: Descanso 09:00 Dr. Glaucaia 14:00 Marina dentista 14:15 A: Broken run video 14:15 B: Descanso (Ana, o loops da manhã) 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	13 08:00 A: Técnica analítica 08:00 B: Loops pirâmide 3x (20°(20’), 30°(30’),40°(40’),60°(60’),60°(60’), 40°(40’),30°(30’),20°(20’)) (5’) 14:00 Nathália, Omira, Ana: Técnica Guille 14:30 B: Força isometria 4 x 3 (2°) (3’) 15:45 A: Força isometria 4 x 3 (2°) (3’)	14 08:00 A: Loops pirâmide 3x (20°(20’), 30°(30’),40°(40’),60°(60’),60°(60’), 40°(40’),30°(30’),20°(20’)) (5’) 08:15 B: Descanso 14:15 A: Descanso 14:15 Broken run: B 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	15 07:30 Psicólogo 08:30 A: Velocidade (2 x (8x10°) (1’)) (5’) + CanoeBall 14:00 Nathália, Omira, Ana: Técnica Guille 14:30 A: Força velocidade 3x (3x60% (2’), 10x30% (2’)) 15:30 B: Força velocidade 3x (3x60% (2’), 10x30% (2’)) 18:00 Dentista. Omira	16 08:00 Evento simulação de prova. For-mato a definir. 11:00 Futebol 14:00 Treino voluntário	17
18 08:00 Dr. Maria Edite. 08:15 B: Reforço muscular 09:15 A: Reforço muscular 11:00 Físio 14:15 B: 5x3 14:15 A: Loops 5 x 5’ (3’)	19 07:45 Dentista Guille 08:15 B: Descanso 08:15 A: Broken Run 14:15 A: Descanso 14:15 B: Loops 5 x 5’ (3’) 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	20 08:15 B: Loops 4 x (5x 10° (90°)) (5’) 08:15 A: 5x3 11:00 Físio 14:00 Nathália, Omira, Ana: Técnica Guille 14:30 B: Reforço muscular 15:45 A: Reforço muscular	21 08:15 B: Broken run 08:15 A: Loops 4 x (5x 10° (90°)) (5’) 14:15 A e B: Descanso 19:30 Força resistencia Omira, Nathália	22 07:30 Psicólogo 09:00 A: Reforço muscular 10:00 B: Reforço muscular 14:15 Loops aeróbico 3x 7’ (3’) + Canoeball	23 08:00 40’ remada livre + CanoeBall 11:00 Futebol	24
25 08:00 B: Força velocidade 6 x (8x40%) (2’) 09:15 A: Força resistencia aeróbica: Circuito: 4 x (10 estaçesx 40° (20’)) (4’) 11:00 Físio 14:15 A: Loops 5 x 7’ (6’) 14:15 B: Speed balizas 6x3	26 08:00 B: Loops pirâmide 3x (20°(20’), 30°(30’),40°(40’),60°(60’),60°(60’), 40°(40’),30°(30’),20°(20’)) (5’) 09:00 A: Corrida 40’ 14:15 A: Técnica básica C1 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	27 08:00 B: Velocidade 6 x (5x10°(90°)) (5’) 08:00 A: Loops aeróbico (misto AP +Balizas+AP) 7 x AP+balizas+AP 11:00 Físio 14:00 Nathália, Omira: Remar 14:30 B: Força velocidade 15:45 A: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2’)	28 08:15 A: C1 Exercícios básicos 30’ + livre 30’ 08:15 B: Pista intera saindo do canoe-ball 14:15 A: Corrida 40’ 17:45 Méd. Omira 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	29 07:30 Psicologo 08:45 B: Broken Run 08:45 A: Loops aeróbico 7 x 4’ (4’) 14:00 Nathália, Omira: Remar 14:30 A: Força resistencia aeróbica Circuito: 6x (8 estaçesx 30° (10’)) (4’) 15:30 B: Força Isometria	30 08:00 Slalom Dual 11:00 Futebol	31

14:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2’)

Grupo 1: C2

15:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2’)

Grupo 2: Resto

16:30 Nathália e Omira, Caiaquergômetro19:30 Academia – Força Resistencia Nathália, Omira, Bia

De 28 de julho a 3 de agosto, 2014

Semana 31

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

julho de 2014							agosto de 2014						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6						1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

	segunda-feira, 28	terça-feira, 29	quarta-feira, 30	quinta-feira, 31	sexta-feira, 1	sábado, 2	domingo, 3
07							
08	Loops Capacidade anaeróbica	Speed Grupo 1 (Canoas)	Academia – Força estado-dinâmica	Speed Grupo 1 (Canoas)	Psicólogo	Slalom Dual 2	
09			Academia – Força esta-		Loops Potencia anaeróbia + exercícios balizas		
10			Bia – Caia-quer-				
11	Fisio grupo 1		Fisio grupo 1			Futebol	
Meio-dia							
13							
14							
15	Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2')	Speed Grupo 2 (Caiaques)	Loops Pirâmide	Speed Grupo 2 (Caiaques)	Academia – Força velocidade 3x (5x60%) (2'),		
16	Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2')				Academia – Força velocidade 3x (5x60%) (2'),		
17	Nathália e Omira, Caia-quergómetro						
18							
19							
20	Academia – Força Resistencia				Academia – Força Resistencia		
21							

De 4 de agosto a 10 de agosto, 2014

Semana 32

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

agosto de 2014							setembro de 2014						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

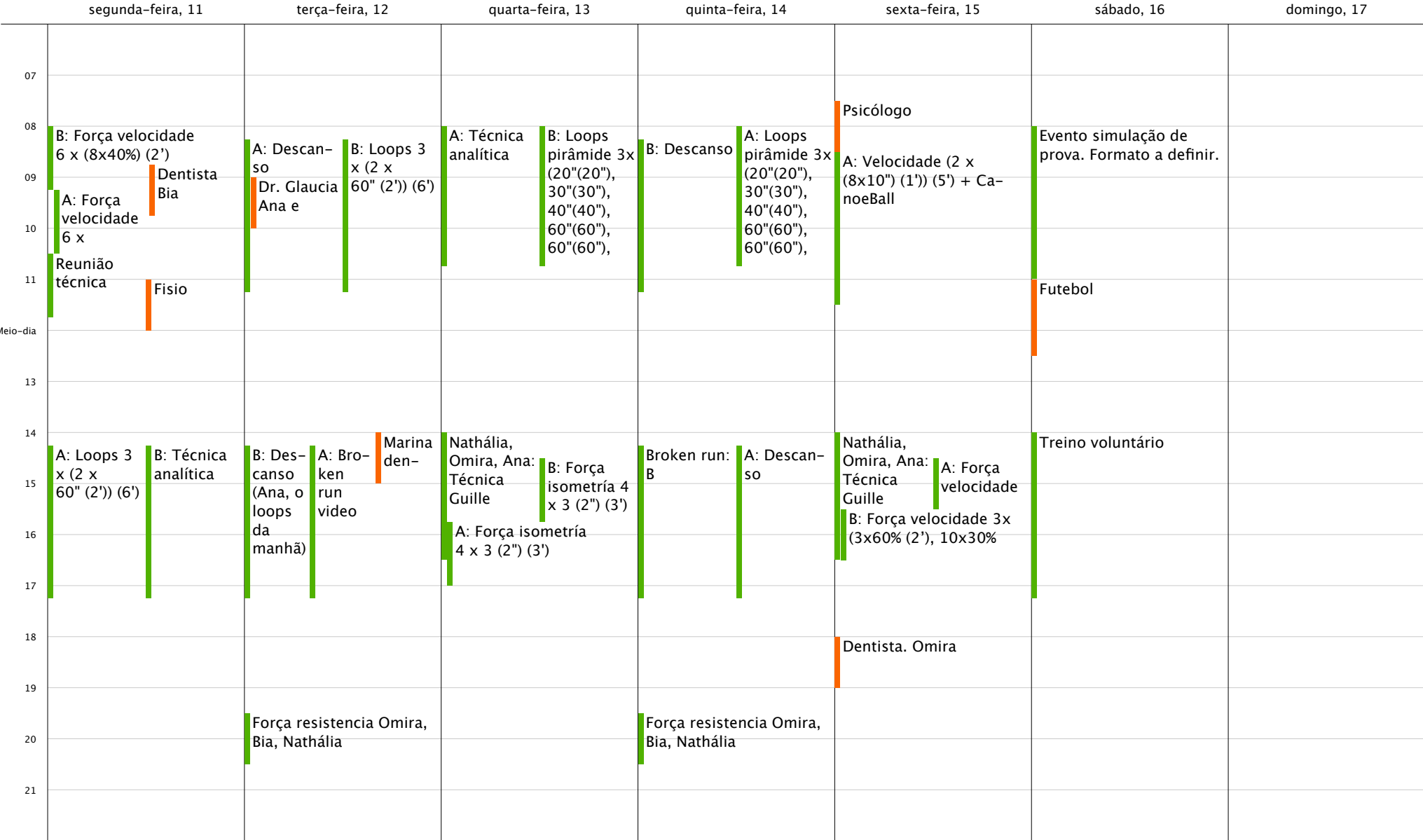
	segunda-feira, 4	terça-feira, 5	quarta-feira, 6	quinta-feira, 7	sexta-feira, 8	sábado, 9	domingo, 10
07							
08						Ressonância Renan	
09	B: Força velocidade 6 x (8x40%) A: Força velocidade 6 x (8x40%) (2')	A: Loops 3 x (2 x 60" (2')) (6') B: Descanso	A: Loops pirâmide 3x (20"(20"), 40"(40"), 60"(60"), 60"(60"), 40"(40"), Técnica analítica: B	Descanso: A B: Loops pirâmide 3x (20"(20"), 40"(40"), 60"(60"), 60"(60"), 40"(40"),	A: Técnica básica+velocidade (2 x (8x10") (1')) (5') A: Força velocidade 3x (3x60% (2'), 10x30%	Simulação... slalom dual?	
10							
11	Fisio grupo 1		Fisio grupo 1			Futebol	
Meio-dia							
13							
14							
15	B: Loops 3 x (2 x 60" (2')) (6') A: Técnica analítica	B: Broken run video A: Descanso	B: Força isometria 4 x 3 (2") (3') B: Força isometria 4 x 3 (2")	Broken run: A Descanso: B	B: Técnica básica+velocidade (2 x (8x10") (1')) (5') B: Força velocidade 3x (3x60% (2'), 10x30%		
16		Dentista Pepe	Kayak ergômetro:				
17							
18							
19							
20							
21							

De 11 de agosto a 17 de agosto, 2014

Semana 33

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

agosto de 2014							setembro de 2014						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

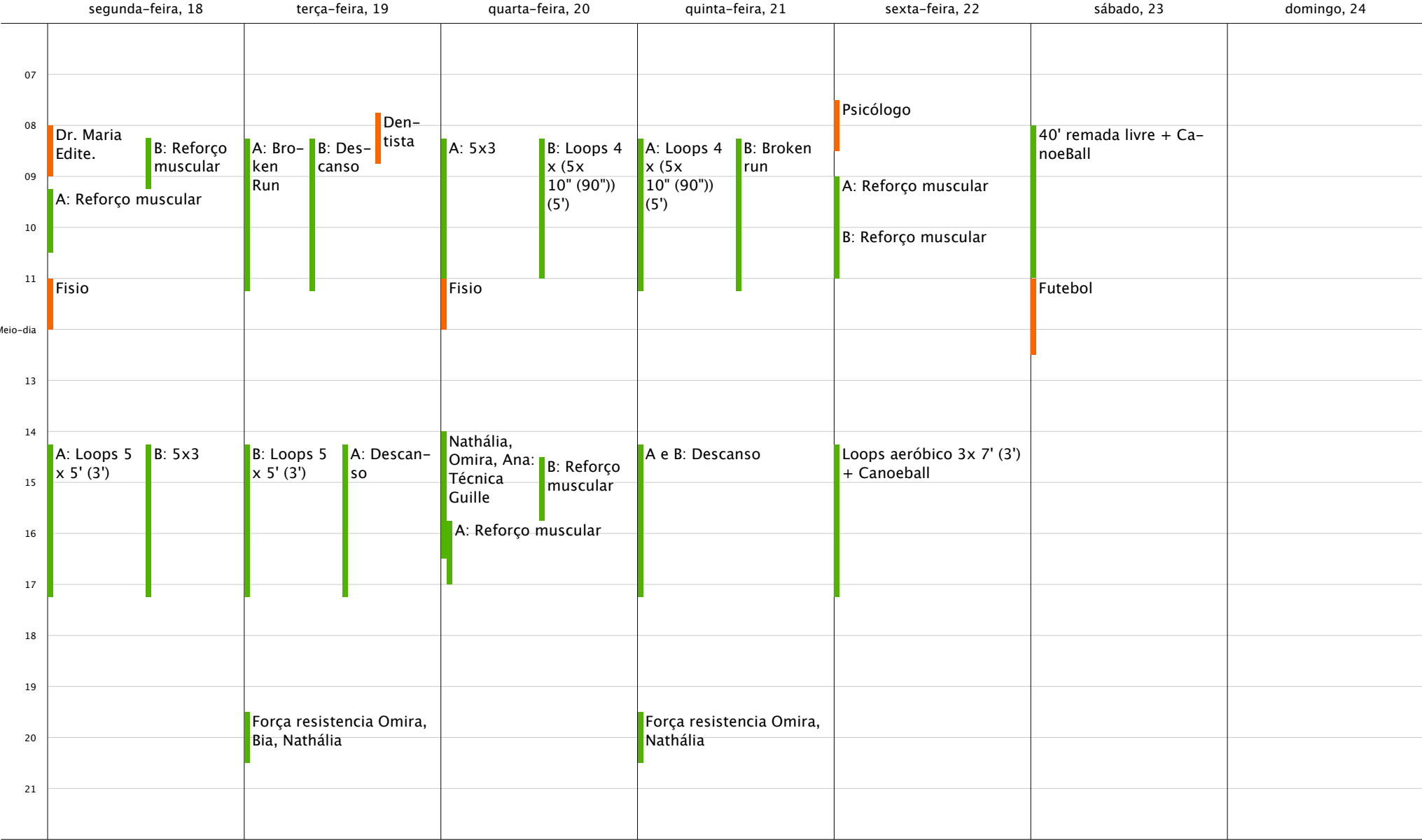


De 18 de agosto a 24 de agosto, 2014

Semana 34

agosto de 2014							setembro de 2014						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos



De 25 de agosto a 31 de agosto, 2014

Semana 35

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

agosto de 2014							setembro de 2014						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

	segunda-feira, 25	terça-feira, 26	quarta-feira, 27	quinta-feira, 28	sexta-feira, 29	sábado, 30	domingo, 31
07							
08					Psicologo	Slalom Dual	
09	B: Força velocidade 6 x (8x40%) (2')	B: Loops pirâmide 3x (20"(20"),30"(30"),	B: Veloci- dade 6 x (5x10"(90")) (5')	A: Loops aeróbico (misto AP +Balizas +AP) 7 x AP	B: Pista in- tera saindo do canoe- ball	A: Loops aeróbio 7 x 4' (4')	
10	A: Força resistencia aer- óbica: Circuito: 4 x (10 estaçõesx 40" (20")) (4')	A: Corrida 40'		A: C1 Exer- cícios bási- cos 30' + livre 30'	B: Broken Run		
11	Fisio		Fisio			Futebol	
Meio-dia							
13							
14			Nathália, Omira: Remar		Nathália, Omira: Remar		
15	B: Speed balizas 6x3	A: Loops 5 x 7' (6')	B: Força velocidade	A: Corrida 40'	A: Força resistencia aer- óbica Circuito: 6x (8 es-		
16			A: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2')		B: Força Isometria		
17							
18				Méd. Omira Otorrino Claudia			
19							
20		Força resistencia Omira, Bia, Nathália		Força resistencia Omira, Bia, Nathália			
21							