

setembro de 2014

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
1 08:00 Dentista Bea 09:30 B: Força velocidade 3 x (8x40% (2') 5x50%) (2') 10:30 A: Força resistencia aeróbica: Circuito: 5 x (10 estaçõesx 40" (20")) (4') 14:15 B: Speed balizas 6x3 14:15 A: Loops 5 x 7' (6')	2 08:15 B: Pista intera saindo do canoeball 09:00 A: Corrida 40' 14:15 A: Técnica básica C1 19:30 Força resistencia Omira, Nathália	3 08:00 B: Velocidade 6 x (5x10"(90")) (5') 08:15 A: Loops aeróbico (misto AP+Balizas+AP) 7 x 14:00 Nathália, Omira: Remar 14:30 A: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2') 15:45 B: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2')	4 08:15 B: Treino livre 08:15 A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30' 14:15 A: Corrida 40' 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	5 08:30 Bia: Remar 09:00 A: Força resistencia aeróbica Circuito: 6x (8 estaçõesx 35" (10")) (4') 10:00 B: Força isometria 14:15 B: Loops pirâmide 4x (,30"(30"),50"(50"),70"(70"),50"(50"),30"(30")) (5') 14:15 A: Loops aeróbico 7 x 4' (4')	6 08:30 Slalom dual 11:00 Futebol	7
8 09:15 A: Força máxima 4 x (4x80%) (3') 14:15 A: Loops 10 x 3' (3')	9 08:15 Bia remar 09:00 A: Corrida 40' 14:15 A: Speed 5x5 19:30 Força resistencia Omira, Nathália	10 08:15 A: Loops anaeróbico (misto AP+Balizas) 8 x AP +balizas (3') 14:15 Nathália, Omira: Remar 15:00 A: Circuito FRAL	11 08:15 A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30' 14:15 Nathália, Omira, remar 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	12 08:30 Bia: Remar 09:00 A: Força máxima 4x80%(3'), 3x85%(3'),4x80%(3'),3x85%(3') 14:15 A: Loops anaeróbico nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4')	13 08:00 Slalom dual 11:00 Futebol	14
15 09:15 A: Força máxima 5 x (4x80%) (3') 14:15 A: Loops 10 x 3' (3')	16 08:15 Bia remar 09:00 A: Corrida 40' 14:15 A: Speed 5x5 19:30 Força resistencia Omira, Nathália	17 WORLD CHAMPIONSHIPS - DEEP CREEK	18	19	20	21
		17 08:15 A: Loops anaeróbico (misto AP+Balizas) 8 x AP +balizas (3') 14:15 Nathália, Omira: Remar 15:00 A: Circuito FRAL	18 08:15 A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30' 14:15 Nathália, Omira, remar 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	19 07:30 Psicólogo 08:30 Bia: Remar 09:00 A: Força máxima 3x85%(3'), 2x90%(3'),3x85%(3'),2x90%(3') 14:15 A: Loops anaeróbico nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4') 16:00 Oftalmos Dr. Renato	20 08:00 Pista cumprida - parecido na prova 11:00 Futebol	21
22 09:15 A: Força máxima 4 x (4x85%) (3') 14:15 A: Loops 10 x 3' (3')	23 08:15 Bia remar 09:00 A: Corrida 40' 14:15 A: Speed 5x5 19:30 Força resistencia Omira, Nathália	24 08:15 A: Loops anaeróbico (misto AP+Balizas) 8 x AP +balizas (3') 14:15 Nathália, Omira: Remar 15:00 A: Circuito FRAL	25 08:15 A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30' 14:15 Nathália, Omira, remar 19:30 Força resistencia Omira, Bia, Nathália	26 08:30 Bia: Remar 09:00 A: Força máxima 2x90%(3'), 1x95%(3'), 2x90%(3'), 1x95%(3') 14:15 A: Loops anaeróbico nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4')	27 08:00 Slalom dual 11:00 Futebol	28 09:00 speed 5 on 5
29 08:30 Força 5x8rip 15:00 loops 10x120"onx30"off x2	30 08:30 swimming + TRX 15:00 speed 5on5 con idrofreno	1 08:30 Força resistencia kr. 50x20x5 09:30 corrida 50' 11:00 off	2 08:30 swimming + TRX 15:00 course 60"onx60"off	3 07:30 Psicólogo 08:30 Força 5x8rip 15:00 Loops 120"onx30"off x 10x 2	4 08:30 slalom parallel 11:00 football 11:00 Futebol	5 10:00 speed 50n5 12:00 off

De 1 de setembro a 7 de setembro, 2014

Semana 36

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

	segunda-feira, 1	terça-feira, 2	quarta-feira, 3	quinta-feira, 4	sexta-feira, 5	sábado, 6	domingo, 7
07							
08	Dentista Bea						
09		B: Pista intera saindo do canoeball A: Corrida 40'	A: Loops aeróbico (misto AP + Balizas + AP) 7 x AP + balizas + AP	B: Velocidade 6 x (5x10"(90")) (5')	B: Treino livre A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30'	Bia: Remar A: Força resistencia aeróbica Circuito: 6x (8 es- B: Força isometria	Slalom dual
10	B: Força velocidade 3 x (8x40% (2') 5x50%) (2')						
11	A: Força resistencia aeróbica: Circuito: 5 x (10						
Meio-dia						Futebol	
13							
14							
15	A: Loops 5 x 7' (6')	B: Speed balizas 6x3	A: Técnica básica C1	Nathália, Omira: Remar A: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2')	A: Corrida 40'	B: Loops pirâmide 4x (,30"(30"), 50"(50"), 70"(70"), 50"(50"), 30"(30")) (5')	A: Loops aeróbico 7 x 4' (4')
16				B: Reforço muscular 6 x 6 (60%) (2')			
17							
18							
19							
20		Força resistencia Omira, Nathália		Força resistencia Omira, Bia, Nathália			
21							

De 8 de setembro a 14 de setembro, 2014

Semana 37

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

	segunda-feira, 8	terça-feira, 9	quarta-feira, 10	quinta-feira, 11	sexta-feira, 12	sábado, 13	domingo, 14
07							
08						Slalom dual	
09	A: Força máxima 4 x (4x80%) (3')	Bia remar A: Corrida 40'	A: Loops anaeróbio (mis-to AP+Balizas) 8 x AP +balizas (3')	A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30'	Bia: Remar A: Força máxima 4x80%(3'), 3x85%(3'), 4x80%(3'),3x85%(3')		
10							
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14	A: Loops 10 x 3' (3')	A: Speed 5x5	Nathália, Omira: Remar	Nathália, Omira, remar	A: Loops anaeróbio nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4')		
15			A: Circuito FRAL				
16							
17							
18							
19							
20		Força resistencia Omira, Nathália		Força resistencia Omira, Bia, Nathália			
21							

De 15 de setembro a 21 de setembro, 2014

Semana 38

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

	segunda-feira, 15	terça-feira, 16	quarta-feira, 17	quinta-feira, 18	sexta-feira, 19	sábado, 20	domingo, 21
	WORLD CHAMPIONSHIPS – DEEP CREEK						
07							
08					Psicólogo		
09		Bia remar	A: Loops anaeróbio (mis- to AP+Balizas) 8 x AP + balizas (3')	A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30'	Bia: Remar	Pista cumprida – pareci- do na prova	
10	A: Força máxima 5 x (4x80%) (3')	A: Corrida 40'			A: Força máxima 3x85%(3'), 2x90%(3'), 3x85%(3'),2x90%(3')		
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14	A: Loops 10 x 3' (3')	A: Speed 5x5	Nathália, Omira: Remar	Nathália, Omira, remar	A: Loops anaeróbio nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4')		
15			A: Circuito FRAL				
16					Oftalmos Dr. Renato Omira Bia e Janice .		
17							
18							
19							
20		Força resistencia Omira, Nathália		Força resistencia Omira, Bia, Nathália			
21							

De 22 de setembro a 28 de setembro, 2014

Semana 39

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

	segunda-feira, 22	terça-feira, 23	quarta-feira, 24	quinta-feira, 25	sexta-feira, 26	sábado, 27	domingo, 28
07							
08						Slalom dual	
09	A: Força máxima 4 x (4x85%) (3')	Bia remar A: Corrida 40'	A: Loops anaeróbio (mis-to AP+Balizas) 8 x AP +balizas (3')	A: C1 Exercícios básicos 30' + livre 30'	Bia: Remar A: Força máxima 2x90%(3'), 1x95%(3'), 2x90%(3'), 1x95%(3')		speed 5 on 5
10							
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14							
15	A: Loops 10 x 3' (3')	A: Speed 5x5	Nathália, Omira: Remar A: Circuito FRAL	Nathália, Omira, remar	A: Loops anaeróbio nas balizas -> 5x (3x60"(30") (4')		
16							
17							
18							
19							
20		Força resistencia Omira, Nathália		Força resistencia Omira, Bia, Nathália			
21							

De 29 de setembro a 5 de outubro, 2014

Semana 40

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

	segunda-feira, 29	terça-feira, 30	quarta-feira, 1	quinta-feira, 2	sexta-feira, 3	sábado, 4	domingo, 5
07							
08					Psicólogo		
09	Forca 5x8rip	swiming + TRX	Forca resistencia kr. 50x20x5 corrida 50'	swiming + TRX	Forca 5x8rip	slalom parallel	
10							speed 50n5
11			off			Futebol	off
12						football	
13							
14							
15	loops 10x120"onx30"off x2	speed 5on5 con idrofreno		course 60"onx60"off	Loops 120"onx30"off x 10x 2		
16							
17							
18							
19							
20							
21							