

julho de 2014

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

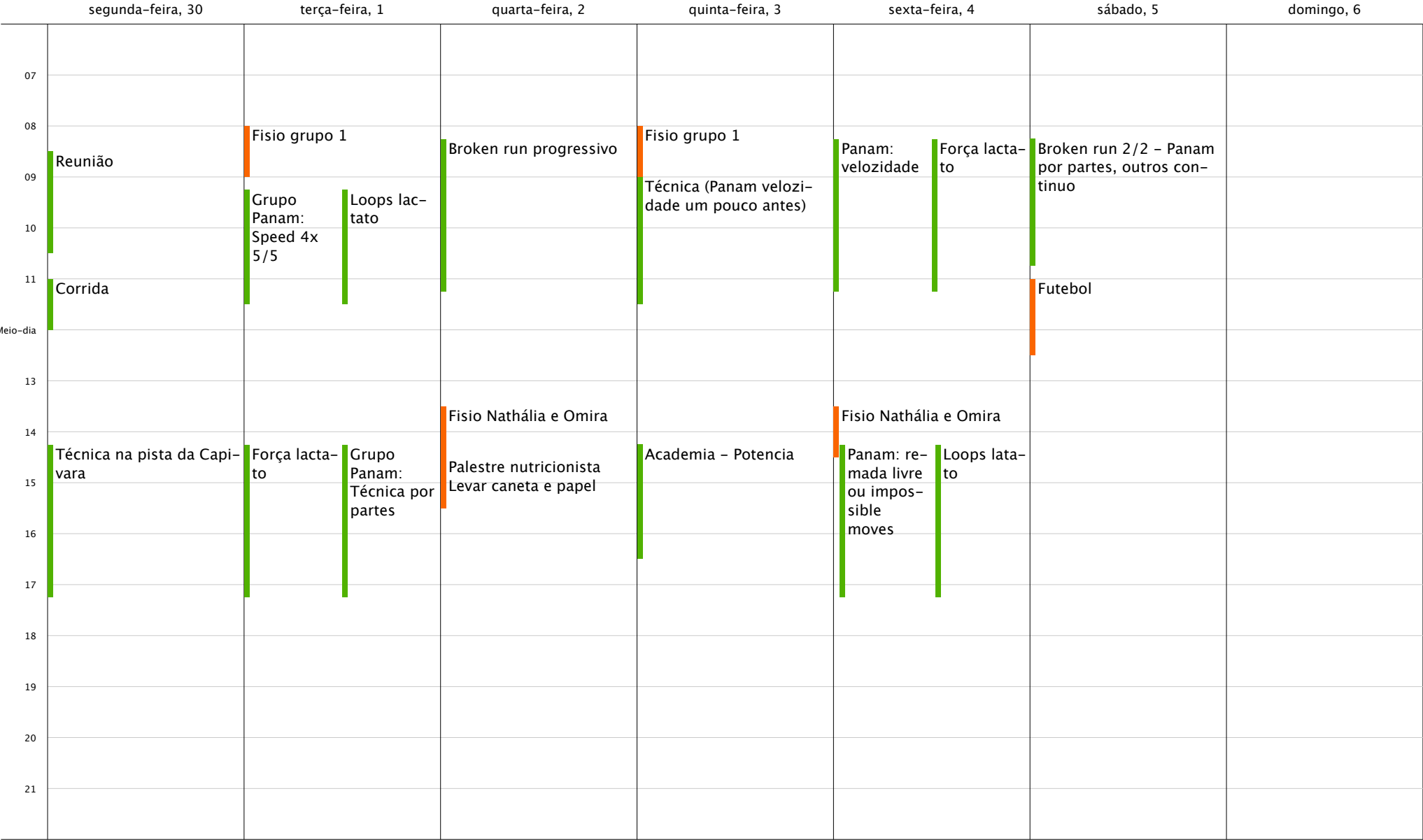
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
30 08:30 Reunião 11:00 Corrida 14:15 Técnica na pista da Capivara	1 08:00 Fisio grupo 1 09:15 Loops lactato 09:15 Grupo Panam: Speed 4x 5/5 14:15 Força lactato 14:15 Grupo Panam: Técnica por partes	2 08:15 Broken run progressivo 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:30 Palestre nutricionista	3 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Técnica (Panam velocidade um pouco antes) 14:15 Academia – Potencia	4 08:15 Força lactato 08:15 Panam: velocidade 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:15 Panam: remada livre ou impossible moves 14:15 Loops latato	5 08:15 Broken run 2/2 – Panam por partes, outros continuo 11:00 Futebol	6
7 14:15 Grupo Foz: Speed 5 x 5/5 16:30 Treino livre	8 08:15 Grupo Foz: Técnica em grupos 11:00 Fisio grupo 1 11:30 Treino livre 14:15 Grupo Foz: Academia: Potencia Maicon, Carlos, Rafão, João: 4x (5x60%, 7x30%)(3') Omira: Condicionamento 17:00 Brasil-Alemanha	9 08:15 Grupo Foz: Maicon, Carlos, Rafão, João: Loops lactato Omira: Loops aeróbico 09:00 Medico Thiago 13:30 3 x 2/2 14:15 Grupo Foz: Força na água lactato	10 08:15 Grupo Foz: Técnica em grupos 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Técnica 3 grupos	11 08:15 Grupo Foz: Maicon, Carlos, Rafão, João: Loops lactato Omira: Loops aeróbico 10:30 Treino livre 14:15 Grupo Foz: Força na água lactato	12 08:00 CTO PANAMERICANO: eliminatórias 08:15 Grupo Foz: Broken run 5 x 2/2 11:00 Futebol	13 08:00 CTO PANAMERICANO – semifinais e finais
14	15 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Loops lactato	16 08:30 Técnica básica: Exercícios analíticos + velocidade 14:30 Academia – João, Renan, Maicon, Pedro, Rafael: Força Potencia, Charles: Reforço, Omira e Nathália: Condicionamento	17 07:45 Dentista Guille 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Capacidade anaeróbia láctica: 3x (4x90"(90")) (5')	18 07:30 Psicólogo 09:00 Técnica nas balizas: 5x5 14:30 Reunião técnicos + nutricionista 15:30 Academia: Força resistência anaeróbia: 4x 5x3exercícios	19 09:00 40' Remada livre 11:00 Futebol	20
21 08:00 Loops potencia anaerobio lactato – equipes 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Academia Grupo 1 – Força rápida 6 x (8x40%) 15:30 Academia Grupo 2 – Força rápida 6 x (8x40%) 16:30 Reunião Argos 17:00 Academia Grupo 3 – 18:30 Reunião com a nutri-	22 14:15 Capacidade anaeróbia alactica 8x30"(3') + Pistas em equipes 30' – Re- portagem televisão	23 08:00 Speed 4x3 em 3 grupos 11:00 Fisio grupo 1 14:15 Academia – Isometria 5x2" (ângulo onde mais tensão da remada)	24 09:00 Força Resistencia Bia 14:15 Loops – Piramidal 3x (30"(30"), 45"(45"), 1'(1'), 45"(45"), 30"(30")) (5') 14:15 Omira e Nathália Speed 4x3	25 08:15 Técnica – ejercicios balizas 15:00 Academia – Força rápida 3x (5x60% (2'), 10x30% (2'))	26 08:00 Slalom dual 11:00 Futebol	27
28 08:00 Loops Capacidade anaeróbia 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2') 15:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2') 16:30 Nathália e Omira, 19:30 Academia – Força Resistencia	29 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Caiaques)	30 08:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 1: C2 09:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 2: Resto 10:00 Bia – Caiaquer-gómetro 11:00 Fisio grupo 1 14:15 Loops Pirâmide	31 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Caiaques)	1 07:30 Psicólogo 08:45 Loops Potencia anaeróbia + ejercicios bal- 14:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2'), 10x30% (2')) 14:15 Omira e Nathália: Técnica Itaipu 15:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2'),	2 08:00 Slalom Dual 2 11:00 Futebol	3

De 30 de junho a 6 de julho, 2014

Semana 27

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

junho de 2014							julho de 2014						
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													



julho de 2014

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

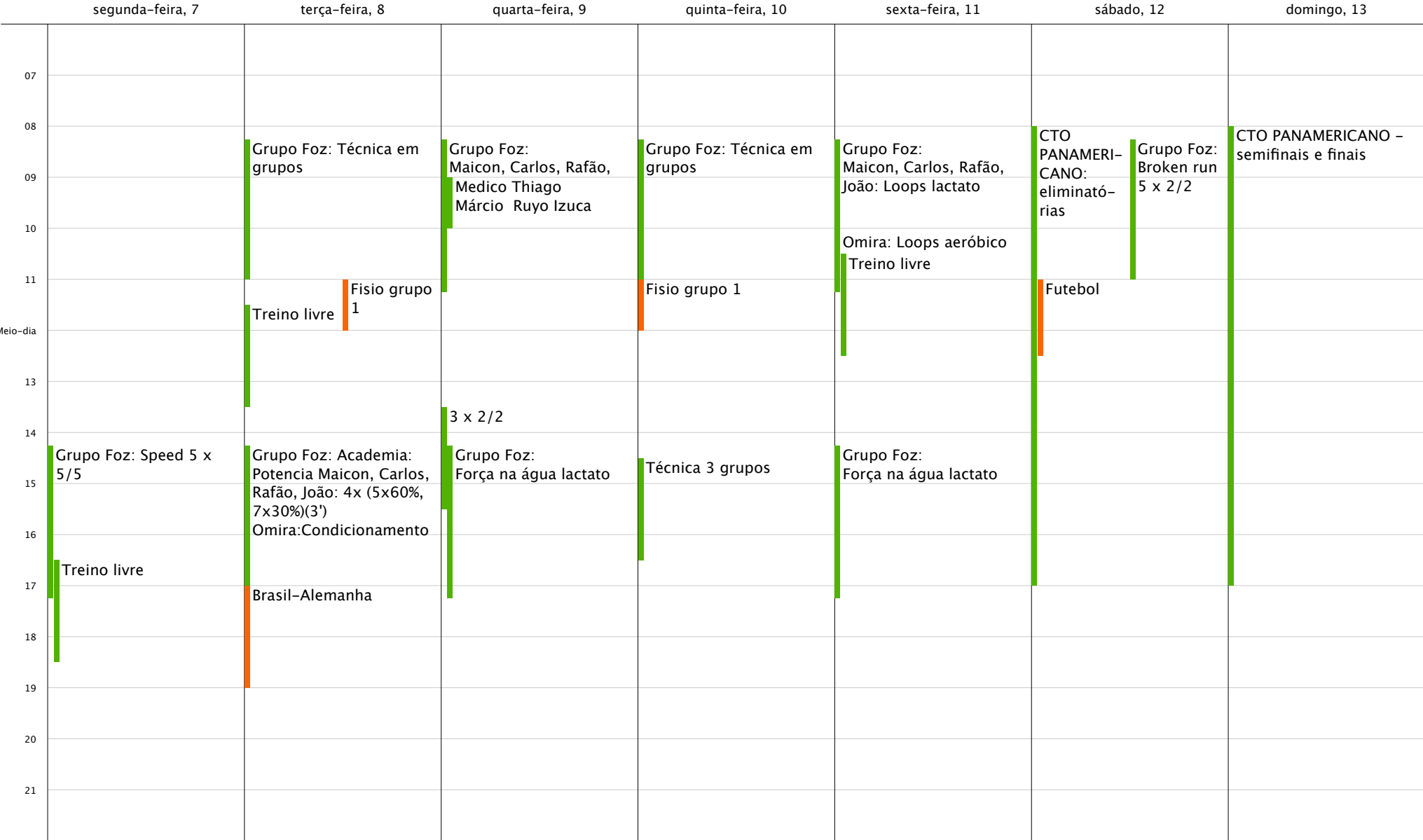
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
30 08:30 Reunião 11:00 Corrida 14:15 Técnica na pista da Capivara	1 08:00 Fisio grupo 1 09:15 Loops lactato 09:15 Grupo Panam: Speed 4x 5/5 14:15 Força lactato 14:15 Grupo Panam: Técnica por partes	2 08:15 Broken run progressivo 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:30 Palestre nutricionista	3 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Técnica (Panam velocidade um pouco antes) 14:15 Academia – Potencia	4 08:15 Força lactato 08:15 Panam: velocidade 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:15 Panam: remada livre ou impossible moves 14:15 Loops latato	5 08:15 Broken run 2/2 – Panam por partes, outros continuo 11:00 Futebol	6
7 14:15 Grupo Foz: Speed 5 x 5/5 16:30 Treino livre	8 08:15 Grupo Foz: Técnica em grupos 11:00 Fisio grupo 1 11:30 Treino livre 14:15 Grupo Foz: Academia: Potencia Maicon, Carlos, Rafão, João: 4x (5x60%, 7x30%)(3') Omira:Condicionamento 17:00 Brasil-Alemanha	9 08:15 Grupo Foz: Maicon, Carlos, Rafão, João: Loops lactato Omira: Loops aeróbico 09:00 Medico Thiago 13:30 3 x 2/2 14:15 Grupo Foz: Força na água lactato	10 08:15 Grupo Foz: Técnica em grupos 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Técnica 3 grupos	11 08:15 Grupo Foz: Maicon, Carlos, Rafão, João: Loops lactato Omira: Loops aeróbico 10:30 Treino livre 14:15 Grupo Foz: Força na água lactato	12 08:00 CTO PANAMERICANO: eliminatórias 08:15 Grupo Foz: Broken run 5 x 2/2 11:00 Futebol	13 08:00 CTO PANAMERICANO – semifinais e finais
14	15 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Loops lactato	16 08:30 Técnica básica: Exercícios analíticos + velocidade 14:30 Academia – João, Renan, Maicon, Pedro, Rafael: Força Potencia, Charles: Reforço, Omira e Nathália: Condicionamento	17 07:45 Dentista Guille 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Capacidade anaeróbia láctica: 3x (4x90"(90")) (5')	18 07:30 Psicólogo 09:00 Técnica nas balizas: 5x5 14:30 Reunião técnicos +nutricionista 15:30 Academia: Força resistencia anaeróbia: 4x 5x3exercícios	19 09:00 40' Remada livre 11:00 Futebol	20
21 08:00 Loops potencia anaerobio lactato – equipes 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Academia Grupo 1 – Força rápida 6 x (8x40%) 15:30 Academia Grupo 2 – Força rápida 6 x (8x40%) 16:30 Reunião Argos 17:00 Academia Grupo 3 – 18:30 Reunião com a nutri-	22 14:15 Capacidade anaeróbia alactica 8x30"(3') + Pistas em equipes 30' – Re- portagem televisão	23 08:00 Speed 4x3 em 3 grupos 11:00 Fisio grupo 1 14:15 Academia – Isometria 5x2" (ângulo onde mais tensão da remada)	24 09:00 Força Resistencia Bia 14:15 Loops – Piramidal 3x (30"(30"), 45"(45"),1'(1'), 45"(45"),30"(30")) (5') 14:15 Omira e Nathália Speed 4x3	25 08:15 Técnica – ejercicios balizas 15:00 Academia – Força rápida 3x (5x60% (2'), 10x30% (2'))	26 08:00 Slalom dual 11:00 Futebol	27
28 08:00 Loops Capacidade anaeróbia 11:00 Fisio grupo 1 14:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2') 15:30 Academia – Força velocidade 6 x (6x50%) (2') 16:30 Nathália e Omira, 19:30 Academia – Força Resistencia	29 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Caiaques)	30 08:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 1: C2 09:30 Academia – Força estatodinâmica Grupo 2: Resto 10:00 Bia – Caiaquer-gómetro 11:00 Fisio grupo 1 14:15 Loops Pirâmide	31 08:30 Speed Grupo 1 (Canoas) 14:15 Speed Grupo 2 (Caiaques)	1 07:30 Psicólogo 08:45 Loops Potencia anaeróbia + exercícios bal- 14:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2'), 10x30% (2')) 14:15 Omira e Nathália: Técnica Itaipu 15:15 Academia – Força velocidade 3x (5x60% (2'),	2 08:00 Slalom Dual 2 11:00 Futebol	3

De 7 de julho a 13 de julho, 2014

Semana 28

- 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



De 14 de julho a 20 de julho, 2014

Semana 29

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

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

	segunda-feira, 14	terça-feira, 15	quarta-feira, 16	quinta-feira, 17	sexta-feira, 18	sábado, 19	domingo, 20
07							
08		Fisio grupo 1		Dentista Guille	Psicólogo		
09		Loops lactato	Técnica básica: Exercícios analíticos + velocidade	Fisio grupo 1	Técnica nas balizas: 5x5	40' Remada livre	
10				Capacidade anaeróbia láctica: 3x (4x90"(90")) (5')			
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14							
15			Academia – João, Renan, Maicon, Pedro, Rafael: Força Potencia, Charles: Reforço, Omira e Nathália: Condi-		Reunião técnicos+nutricionista		
16					Academia: Força resistencia anaeróbia: 4x 5x3exercícios		
17							
18							
19							
20							
21							

De 21 de julho a 27 de julho, 2014

Semana 30

- 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, 21	terça-feira, 22	quarta-feira, 23	quinta-feira, 24	sexta-feira, 25	sábado, 26	domingo, 27
07							
08	Loops potencia anaero-bio lactato – equipes chegar juntos 10x1' (3')		Speed 4x3 em 3 grupos		Técnica – ejercicios bal-izas	Slalom dual	
09				Força Resistencia Bia			
10							
11	Fisio grupo 1		Fisio grupo 1			Futebol	
Meio-dia							
13							
14							
15	Academia Grupo 1 – For-ça rápida 6 x (8x40%) (2')	Capacidade anaerobia alactica 8x30"(3') + Pis-tas em equipes 30' – Re-portagem televisão	Academia – Isometria 5x2" (ângulo onde mais tensão da remada)	Loops – Pi-ramidal 3x (30"(30"), 45"(45"), 1'(1'), 45"(45"), 30"(30"))	Omira e Nathália Speed 4x3	Academia – Força rápida 3x (5x60% (2'), 10x30% (2'))	
16	Academia Grupo 2 – For-ça rápida 6 x (8x40%) (2')						
17	Reunião Argos						
18	Academia Grupo 3 – For-ça Resistencia – circuito						
19	Reunião com a nutri-cionista						
20							
21							

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

