junho de 2014

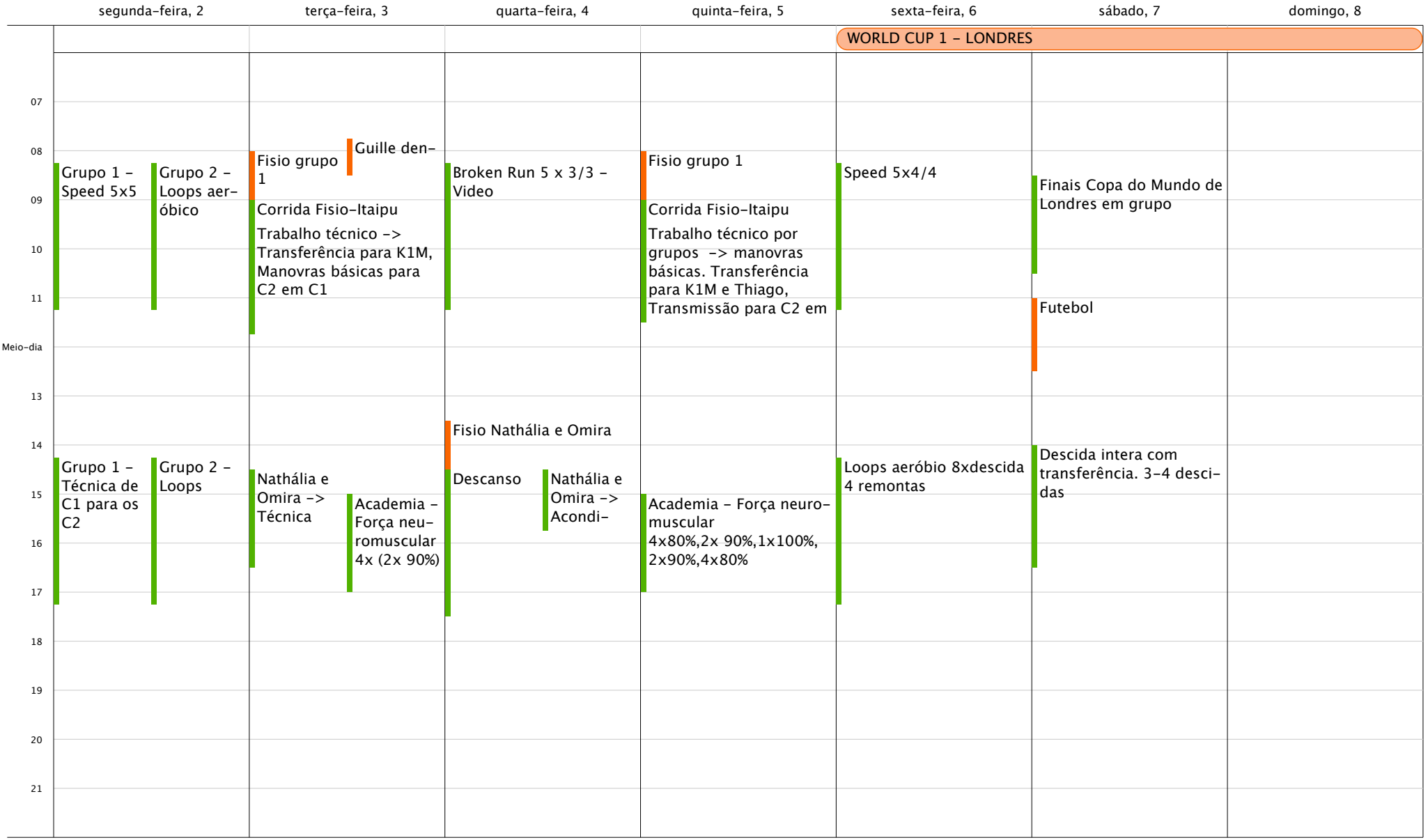
Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
26 09:00 Grupo 1 Academia - Força neuromuscular 4x (4x80%) 14:15 Técnica -> 5x5 14:30 Ana dentista	27 07:45 Bia DentistA 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Costa Cavalcanti - TRX propiocepção + corrida 14:15 Loops	28 08:30 Broken run 5-6x3/3 13:30 Fisio Grupo 2 14:15 Aula de inglês Grupo 1 15:45 Inglês grupo 2	29 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Grupo 1 - Técnica por partes 09:00 Grupo 2 - Loops 14:15 Grupo 2 - Técnica por partes 14:15 Grupo 1 - Loops	30 08:30 Grupo 2 - Técnica básica 09:00 Grupo 1 Academia - Força neuromuscular 4x80%,2x90%,4x80%, 2x90%,4x80% 13:30 Fisio Grupo 2 14:15 Remada livre	31 08:30 Simulação de prova 11:00 Futebol 15:30 Inglês grupo 2	1
2 08:15 Grupo 2 - Loops aeróbico 08:15 Grupo 1 - Speed 5x5 14:15 Grupo 2 - Loops 14:15 Grupo 1 - Técnica de C1 para os C2	3 07:45 Guille dentista 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Corrida Fisio-Itaipu 09:30 Trabalho técnico -> Transferência para K1M, 14:30 Nathália e Omira -> 15:00 Academia - Força neuromuscular	4 08:15 Broken Run 5 x 3/3 - Video 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:30 Descanso 14:30 Nathália e Omira -> Acondicionamento físico	5 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Corrida Fisio-Itaipu 09:30 Trabalho técnico por grupos -> manovras básicas. Transferência para 15:00 Academia - Força neuromuscular 4x80%,2x 90%,1x100%,	6 WORLD CUP 1 - LONDRES 08:15 Speed 5x4/4 14:15 Loops aeróbio 8xdescida 4 remontas	7 08:30 Finais Copa do Mundo de Londres em grupo 11:00 Futebol 14:00 Descida intera com transferência. 3-4 descidas	8
9 08:15 Loops aeróbico - 6 descidas com a pista do sábado, objetivo de regularidade 14:15 Speed 5x5/5	10 08:15 Corrida 35' 09:00 Trabalho técnico - Transferência para K1M e Thiago, Trabalho básico de corredeira para o resto. Os C2 em C1. 15:00 Academia - Força Neuromuscular	11 08:15 Broken run 5x3/3 com mínimo de descidas conseguidas. 5 para K1M e Thiago, 4 para C2M, 3 para Bia e Marina 14:15 Omira, Marina técnica básica	12 08:00 Fisio grupo 1 09:30 Remada livre por causa da pouca água 14:00 Força Neuromuscular 14:15 Nathália, Omira, Marina técnica básica	13 WORLD CUP 2 - TACEN 08:15 Broken run progressivo - 4 conseguidas em 13:30 Fisio Nathália e Omira 14:15 Loops Aeróbio com regularidade em manovra	14 09:00 Remada livre 11:00 Futebol	15 08:30 Simulação de prova 2 descidas
16 08:15 Força resistencia lática na água 14:15 Loops lático	17 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Corrida 09:30 Speed	18 08:15 Técnica 14:15 Academia Grupo 1: Força neuromuscular 2x (2x90% (3'), 1x100%) (3') Grupo 2: Potencia 5x70% (2'), 10x50%(2'),5x70% (2'), 10x50%(2'),5x70% (2')	19 08:15 Remada livre 14:15 Broken run progressivo	20 WORLD CUP 3 - PRAGA 08:15 Força resistencia lática na água 14:15 Loops lático	21 09:00 Palestra 10:30 Futebol 14:00 Broken run 4x2/2	22
23 08:15 Técnica 14:00 Academia - Potencia	24 08:15 Loops lático 14:15 Força resistencia lática na água	25 14:15 Broken progresivo	26 09:00 Técnica	27 08:15 Loops lático 14:15 Força resistencia lática na água	28 08:30 Remada livre 11:00 Futebol	29 08:15 Capivara cup - Simulação de prova
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	3 08:00 Fisio grupo 1 09:00 Técnica (Panam velozidade um pouco antes) 14:15 Academia - Potencia	4 08:15 Força lactato 08:15 Panam: velozidade 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

De 2 de junho a 8 de junho, 2014

Semana 23

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos



De 9 de junho a 15 de junho, 2014

Semana 24

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	segunda-feira, 9	terça-feira, 10	quarta-feira, 11	quinta-feira, 12	sexta-feira, 13	sábado, 14	domingo, 15
					WORLD CUP 2 - TACEN		
07							
08	Loops aeróbico - 6 descidas com a pista do sábado, objetivo de regularidade	Corrida 35'	Broken run 5x3/3 com mínimo de descidas conseguidas. 5 para K1M e Thiago, 4 para C2M, 3 para Bia e Marina	Fisio grupo 1	Broken run progressivo - 4 conseguidas em 4/4, se errar uma parte, volta para a anterior		Simulação de prova 2 descidas
09		Trabalho técnico - Transferência para K1M e Thiago, Trabalho básico de corredeira para o resto. Os C2 em C1.				Remada livre	
10				Remada livre por causa da pouca água			
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14	Speed 5x5/5		Omira, Marina técnica básica	Força Neuromuscular	Fisio Nathália e Omira		
15		Academia - Força Neuromuscular		Nathália, Omira, Marina técnica básica	Loops Aeróbio com regularidade em manovra final		
16							
17							
18							
19							
20							
21							

De 16 de junho a 22 de junho, 2014

Semana 25

junho de 2014

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

julho de 2014

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

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	segunda-feira, 16	terça-feira, 17	quarta-feira, 18	quinta-feira, 19	sexta-feira, 20	sábado, 21	domingo, 22
					WORLD CUP 3 - PRAGA		
07							
08	Força resistencia lática na água	Fisio grupo 1	Técnica	Remada livre	Força resistencia lática na água		
09		Corrida Speed				Palestra	
10							
11						Futebol	
Meio-dia							
13							
14	Loops lático		Academia Grupo 1: Força neuro-muscular 2x (2x90% (3'), 1x100%) (3') Grupo 2: Potencia 5x70%	Broken run progressivo	Loops lático	Broken run 4x2/2	
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							

De 23 de junho a 29 de junho, 2014

Semana 26

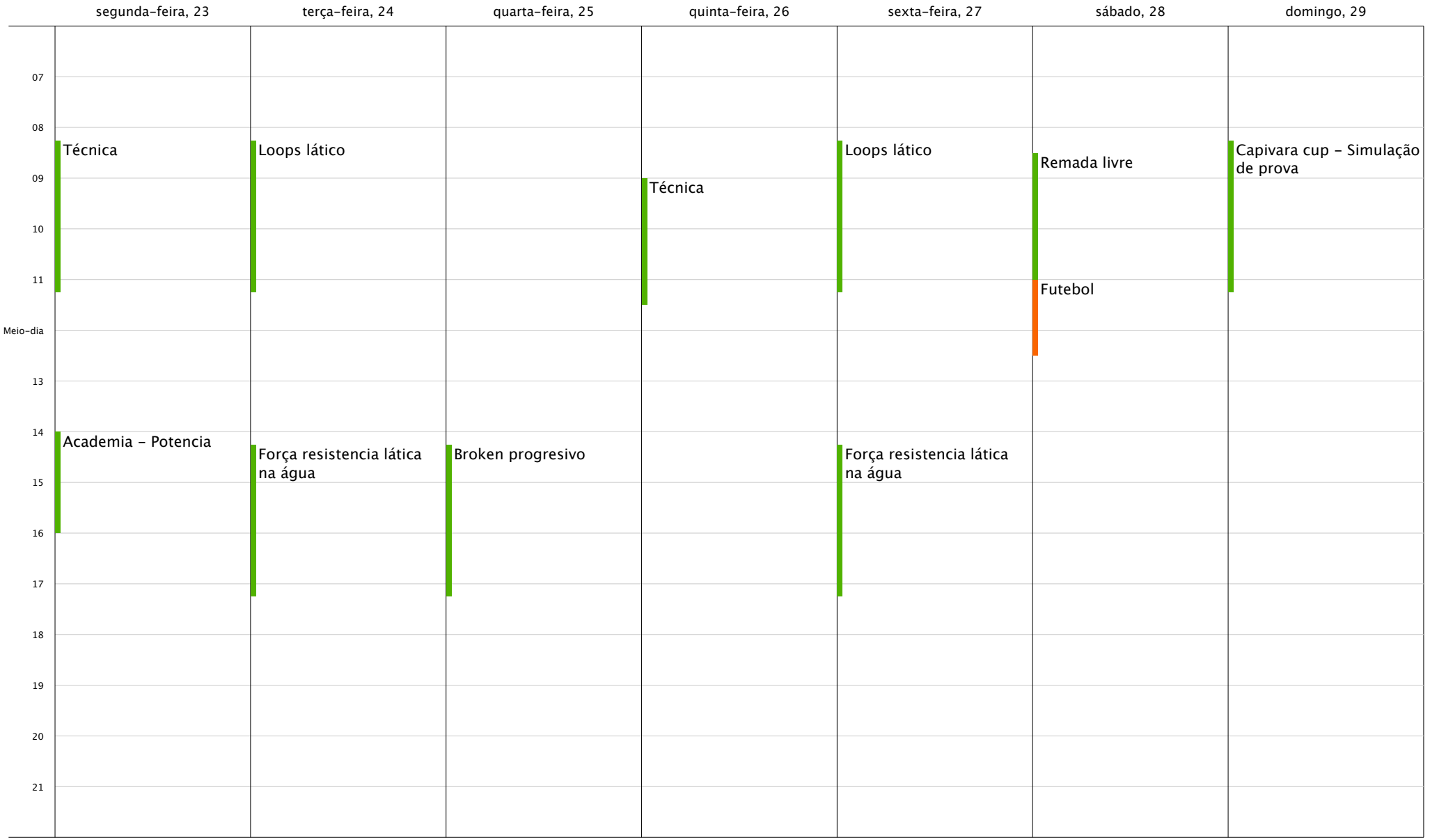
junho de 2014

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

julho de 2014

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

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos



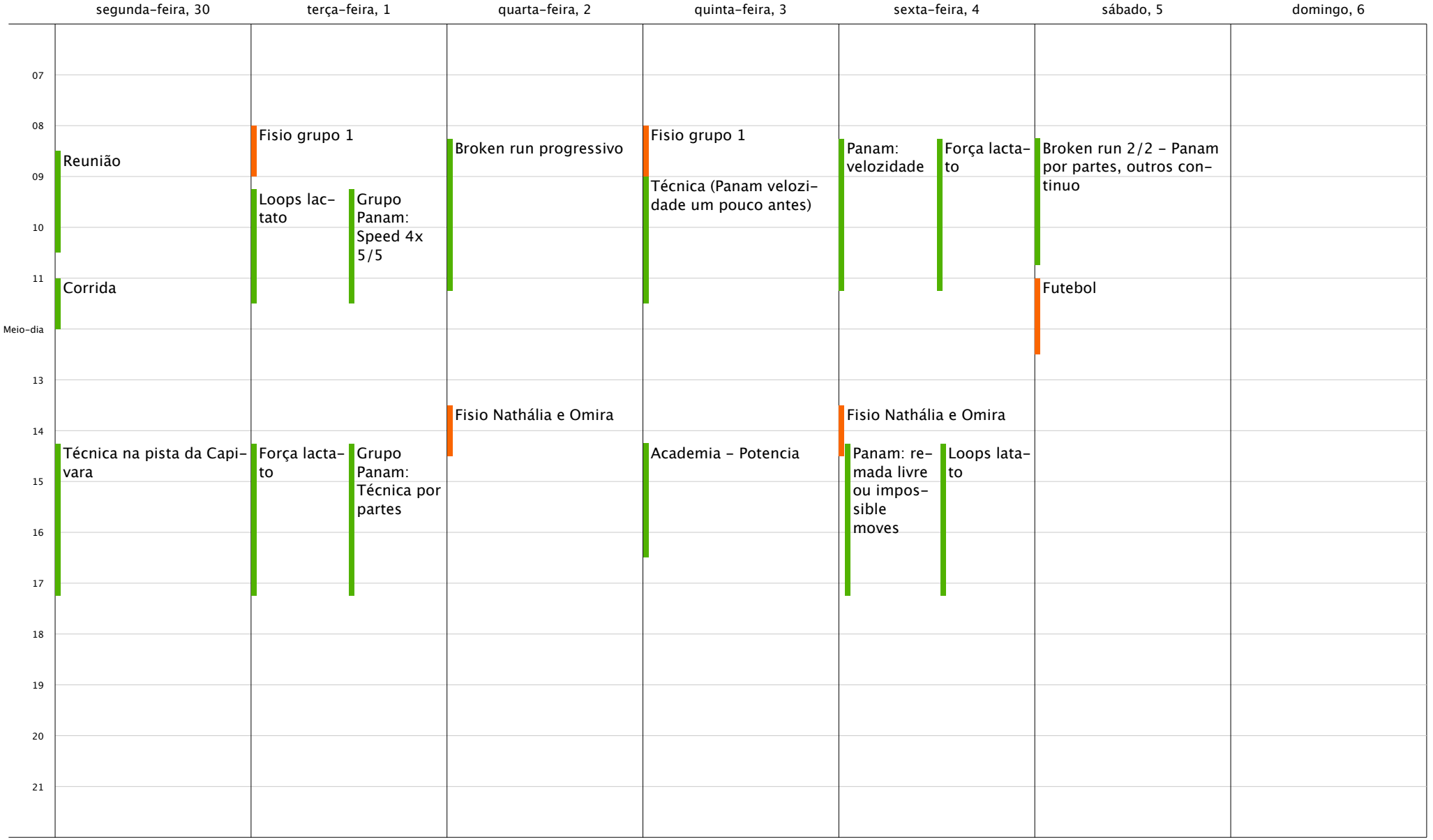
De 30 de junho a 6 de julho, 2014

Semana 27

junho de 2014

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

julho de 2014

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

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos