

maio de 2015

- Fora do Brasil
- Equipe permanente treinos
- Equipe permanente outros

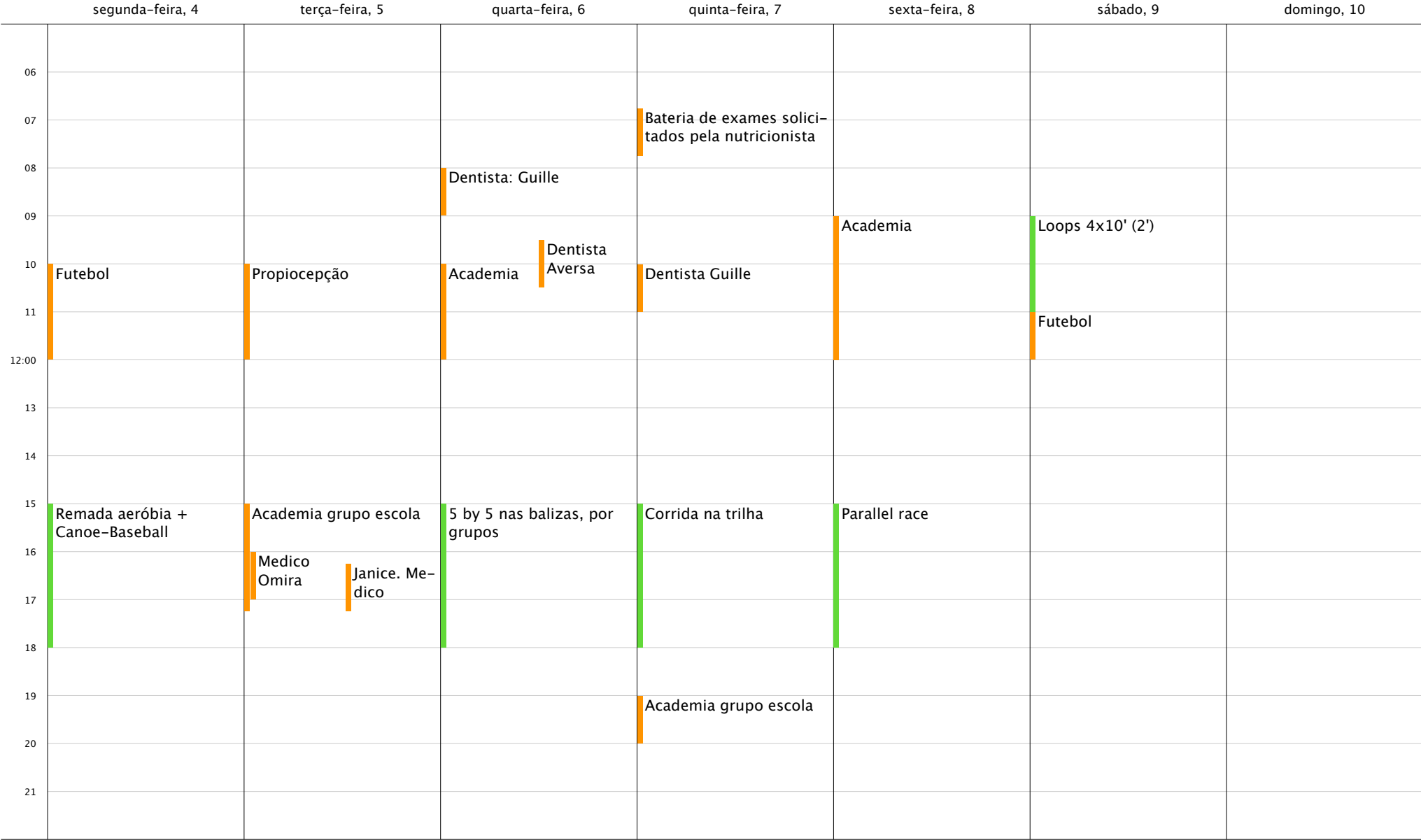
segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
27	28	29	30	1	2	3
09:00 DESCANSO	09:00 DESCANSO	09:00 DESCANSO	09:00 DESCANSO	09:00 DESCANSO		
4	5	6	7	8	9	10
10:00 Futebol 15:00 Remada aeróbia + Canoe-Baseball	10:00 Propiocepção 15:00 Academia grupo escola 16:00 Medico Omira 16:15 Janice. Medico	08:00 Dentista: Guille 09:30 Dentista Aversa 10:00 Academia 15:00 5 by 5 nas balizas, por grupos	06:45 Bateria de exames solicitados pela nutricionista 10:00 Dentista Guille 15:00 Corrida na trilha 19:00 Academia grupo escola	09:00 Academia 15:00 Parallel race	09:00 Loops 4x10' (2') 11:00 Futebol	
11	12	13	14	15	16	17
15:00 70'Exercicio: Postura	LONDRES 09:00 Loops 4x15'(2') 10:00 Corrida 40' + Alongamento 15:40 Medico Janice	08:30 Academia Força 2Grupos 09:00 Treino Lee Valley (3-3) 10:00 Treino Lee Valley (6-3) 14:30 Corrida e Alonga- 17:00 Reportagem com a	06:00 Londres - K1M - 07:00 Londres - C1M - Re- 08:00 Treino Lee Valley (3) 09:00 Natação - Aeróbico 10:00 Londres - K1M - 4 11:00 Londres - C1M - 4 12:00 Treino Lee Valley (3) 16:00 Loops 40min Água	06:00 Londres - Técnica por partes, 3 07:00 Londres - (4) 08:30 Psicólogo atendimento em grupo 09:30 Academia: circuito 11:00 Londres - técnica 14:30 Técnica Lúdica	07:00 Livre horário de raft 08:00 Aerobico20'+Exercício20 10:00 Futebol 13:00 Free	07:00 Técnica horário de raft Ana e C2
18	19	20	21	22	23	24
LONDRES						
06:00 Aeróbio 40' 08:30 Psicologo em Grupo 10:00 Academia: 10:45 Técnica analítica - 2 partes 14:30 Técnica 70' Fundamento Basico: Postura	04:45 Broken 3 partes vídeo 08:00 Corrida + Natação 10:45 Três partes segundo grupo/Loops primeiro grupo 14:30 Loops segundo grupo - hora de rafting 14:30 Loops 5x14'(2')	06:00 Simulação de prova (inteira, metade, inteira) 08:00 Academia Força resistência 11:00 Treino técnico 14:00 TÉCNICA (90') Fundamentos - Pistas nas balizas, objetivo: postura	08:00 Natação 10:45 Técnica 14:00 LOOPS (Nas balizas) Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'	06:00 Broken 2 partes - tempo e video 08:00 ACADEMIA Força resistência aeróbia - 11:00 Lactato 14:00 TÉCNICO-LÚDICO 30' exercícios +	06:00 Speed - 5 partes 08:00 SLALOM DUAL 10:00 Futebol	Praga 05:00 Nuevo evento 10:00 Viagem a Praga
25	26	27	28	29	30	31
Praga						
08:30 Academia Pedro Rafa 09:30 Atendimento individual com a psicóloga 09:30 Academia Força resistências 10:00 Atendimento individual 11:00 easy paddle 14:30 Técnica na água pa-	05:00 tecnica 08:00 Corrida + Natação 11:00 loops on the course 14:30 Loops 4x15' (2') 20:00 Academia Grupo C Funcional	05:00 lattato 08:30 Academia força resistência dois grupos 10:30 Atendimento individual 11:00 tecnica 13:00 Massoterapia 14:00 16:00 Novo Evento	05:00 speed on the course 08:00 Corrida + Natação 09:00 off 12:15 alongamento 14:30 Loops nas Balizas 5x6' (3') 20:00 Academia Grupo C Funcional	05:00 simulation race 08:30 Academia Força Hipertrofia A e B 10:15 Psicóloga: Trabalho psicológico 11:00 tecnica 14:30 Técnica lúdica + Canoe - Baseball	05:00 lattato 08:00 Canoa- aeróbico 40' + 20' exercício 09:00 off 10:30 Futebol	05:00 off

4 de maio – 10 de maio, 2015

Semana 19

- Equipe permanente outros
- Fora do Brasil
- Equipe permanente treinos

maio de 2015							junho de 2015						
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					



11 de maio – 17 de maio, 2015

Semana 20

Equipe permanente outros

Fora do Brasil

Equipe permanente treinos

maio de 2015

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

junho de 2015

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					

	segunda-feira, 11	terça-feira, 12	quarta-feira, 13	quinta-feira, 14	sexta-feira, 15	sábado, 16	domingo, 17
		LONDRES					12/5 a 24/5
06				Londres – K1M – Remada livre	Londres – Técnica por partes, 3		
07				Londres – C1M – Remada livre		Livre horário de raft	Técnica horário de raft Ana e C2
08						Aerobico20'+Exercicio20	
09		Loops 4x15'(2')	Academia Força 2Grupos 6x4 90%	Natação – Aeróbico	Psicólogo atendimento em grupo		
10		Corrida 40' + Alongamento		Londres – K1M – 4 partes (video)	Academia: circuito	Futebol	
11				Londres – C1M – 4 partes	Londres – técnica (30' K1M, 30' C1M)		
12:00							
13						Free	
14							
15	70'Exercicio: Postura		Corrida e Alongamento		Técnica Lúdica		
16		Medico Janice Rua Almirante Barroso,		Loops 40min Água Parada			
17			Reportagem com a Rede Globo				
18							
19							
20							
21							

18 de maio – 24 de maio, 2015

Semana 21

- Equipe permanente outros
- Fora do Brasil
- Equipe permanente treinos

maio de 2015							junho de 2015						
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, 18	terça-feira, 19	quarta-feira, 20	quinta-feira, 21	sexta-feira, 22	sábado, 23	domingo, 24
	LONDRES						12/5 a 24/5
						Praga	24/5 a 20/6
04							
05		Broken 3 partes vídeo					Nuevo evento
06	Aeróbio 40'		Simulação de prova (in-teira, metade, inteira)		Broken 2 partes – tempo e video	Speed – 5 partes	
07							
08			Academia Força resisten-cia	Natação	ACADEMIA Força resistência aeróbia – circuitos	SLALOM DUAL	
09	Psicologo em Grupo						
10	Academida:					Futebol	Viagem a Praga
11	Técnica analítica – 2 partes	Três partes segundo grupo/Loops primeiro	Treino técnico	Técnica	Lactato		
12:00							
13							
14							
15	Técnica 70' Fundamen-to Basico: Postura	Loops 5x14'(2')	Loops se-gundo gru-	TÉCNICA (90') Fundamentos – Pistas nas balizas, objetivo: postura	LOOPS (Nas balizas) Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes,	TÉCNICO-LÚDICO 30' exercícios + Canoe-Baseball	
16							
17							
18							
19							
20							
21							

25 de maio – 31 de maio, 2015

Semana 22

- Equipe permanente outros
- Fora do Brasil
- Equipe permanente treinos

maio de 2015							junho de 2015						
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						
Praga																																										24/5 a 20/6						
05							técnica						lattato						speed on the course						simulation race						lattato						off											
06																																																
07																																																
08							Corrida + Natação												Corrida + Natação						Academia Força Hiper-trofia A e B						Canoa- aeróbico 40' + 20' exercício																	
09	Academia Pedro Rafa												Academia força resistên-cia dois grupos						off												off																	
10	Aten-dimen-to in-						Aten-dimen-to in-divi-																		Psicóloga: Trabalho psi-						Futebol																	
11	easy padd-						loops on the course						Atendi-mento in-dividual						técnica						técnica																							
12:00																																																
13													Massoterapia						alongamento																													
14																																																
15	Técnica na água parada						Loops 4x15' (2')												Loops nas Balizas 5x6' (3')						Técnica lúdica + Canoe - Baseball																							
16													Novo Evento																																			
17																																																
18																																																
19																																																
20							Academia Grupo C Fun-cional												Academia Grupo C Fun-cional																													
21																																																