

noviembre de 2014

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
27 ■ 15:00 Academia: Força velocidade	28 ■ 8:15 Hidrofreio+velocidade em balizas: 3x (5xSprint com freio, pista de 25" sem freio) (4') 5xPista técnica) (Últ.pista tec nao) ■ 22:00 Viagem 3Coroas	29 ■ ... Viagem 3Coroas	30	31	1 BRASILEIRO 1ª DIV TRES COROAS	2 ■ 16:00 Viagem 3Coroas
3 ■ ... Viagem 3Coroas	4 ■ 17:00 alongamento	5 ■ 8:30 corrida 40' + circuito con pesetti 30"onx10"offx 10 set	6 ■ 8:30 PISCINA - TEST 100 MT. + 25 MT.	7 ■ 9:00 TEST ACADEMIA 50KG.X60" SUPINO + PUXE ■ 15:55 TEST ACADEMIA FUERZA por Natalia e Omira	8 ■ 8:30 TEST 2 GATES ■ 11:30 FOOTBALL	9
10 ■ 8:00 academia fuerza 80% ■ 15:00 aerobic on boat	11 ■ 8:30 piscina - 5x100mt. +10x50mt.+20x25mt -- tecnica virada + es con ball-- apnea ■ 15:30 Natalia, Marina, Grisoto tecnica basica em slalom ■ 16:45 alongamento	12 ■ 9:00 academia piramid 70/80/90/80/70%	13 ■ 8:30 piscina - 6x100mt. +12x50mt.+24x25mt -- tecnica virata + butterfly -- apnea ■ 14:30 Interview TV Globo	14 ■ 8:30 SPRINT CANOA + esercizi ■ 16:00 corrida o bici 40/50'	15 ■ 8:15 TEST 2 PALI - Charles/Anderson - Fabio - Pepe - ■ 9:30 academia fuerza ec-centricra	16 ■ 8:00 OFF ■ 15:15 BIKE/CORRIDA/RE-MOERGOMETRO 40/50'
17 ■ 8:30 CIRCUITO ACADEMIA ■ 16:00 CANOA endurance 40' + esercizi	18 ■ 8:30 piscina - 8x100mt. +16x50mt.+32x25mt -- tecnica virada + es con ball-- apnea ■ 16:00 ALUNGAMENTO/TRAINING AUTOGENO	19 ■ 8:30 ACADEMIA PIRAMID ■ 16:00 CANOA 50/60' ENDOURANCE	20 ■ 8:45 piscina - 10x100mt.5' off+10x50mt.4'off+10-x50mt 4'off+10x25mt 3'off + 20x25mt -- tecnica virada + es con ball-- apnea ■ 16:00 ALUNGAMENTO/TRAINING AUTOGENO	21 ■ 8:30 ACCADEMIA FORZA ECCENTRICA ■ 15:30 SPRINT ITAIPU	22 ■ 9:00 SIMULATION RACE ■ 11:30 FOOTBALL	23 ■ 8:00 OFF
24 ■ 9:00 canoa itaipu loops 120"onx30"off + 10 sprint da 10"con 50" off ■ 15:00 corsa + alongamento ■ 16:45 OMIRA/NATHALIA loops - Ana Tecnica C1	25 ■ 9:15 4X5 in the gates + 10x2 x 10"onx50 off ■ 15:00 PISCINA - 5x200mt./6x100/24x50/20x25mt. apnea	26 ■ 9:00 academia - FUERZA PIRAMID ■ 16:00 corsa o bike	27 ■ 9:00 PISCINA - 3x200mt./5x100/10x50/20x25mt. apnea ■ 16:00 ALUNGAMENTO	28 ■ 9:00 LOOPS 5'onx30"off x 3/ 4'onx30"off x 4; 3'on-x30"offx5 2'onx30"offx6; 1'onx30"offx7 ■ 15:00 ACADEMIA FORZA RESISTENTE KG. 50 ■ 16:00 Carregar barcos Sul-americano	29 ■ 9:00 go to Sul-Americano ■ 10:00 paralelo race ■ 11:30 football	30 ■ 9:00 ACADEMIA FUERZA 80%X8x 5 serie

27 de octubre – 2 de noviembre, 2014

Semana 44

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	viernes 31	sábado 1	domingo 2
						BRASILEIRO 1ª DIV TRES COROAS	
7			...Viagem 3Coroas				
8							
9		Hidrofreio+velocidade em balizas: 3x (5xSprint com freio, pista de 25" sem freio) (4') 5xPista técnica) (Últ.pista tecnica)					
10							
11							
12:00							
13							
14							
15	Academia: Força velocidade						
16							Viagem 3Coroas
17							
18							
19							
20							
21							
22		Viagem 3Coroas					

3 de noviembre – 9 de noviembre, 2014

Semana 45

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

	lunes 3	martes 4	miércoles 5	jueves 6	viernes 7	sábado 8	domingo 9
	...Viagem 3Coroas						
7							
8							
9			corida 40' + circuito con pesetti 30"onx10"offx 10 set	PISCINA – TEST 100 MT. + 25 MT.	TEST ACADEMIA 50KG.- X60" SUPINO + PUXE	TEST 2 GATES	
10							
11							
12:00						FOOTBALL	
13							
14							
15							
16					TEST ACADEMIA FUERZA por Natalia e Omira		
17		alungamento					
18							
19							
20							
21							

10 de noviembre – 16 de noviembre, 2014

Semana 46

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

	lunes 10	martes 11	miércoles 12	jueves 13	viernes 14	sábado 15	domingo 16
7							
8	academia fuerza 80%						
9		piscina – 5x100mt.+10- x50mt.+20x25mt --	academia piramid 70/80/90/80/70%	piscina – 6x100mt.+12- x50mt.+24x25mt -- tecnica virata + butterfly -- apneia	SPRINT CANOA + exercizi	TEST 2 PALI – Charles/ Anderson – Fabio – Pepe –	OFF
10						academia fuerza eccen- trica	
11							
12:00							
13							
14							
15	aerobic on boat			Interview TV Globo			
16		Natalia, Marina, Grisoto tecnica basica em slalom			corrida o bici 40/50'		BIKE/CORRIDA/REMOER- GOMETRO 40/50'
17		alongamento					
18							
19							
20							
21							

17 de noviembre – 23 de noviembre, 2014

Semana 47

Equipe permanente outros

Equipe permanente treinos

	lunes 17	martes 18	miércoles 19	jueves 20	viernes 21	sábado 22	domingo 23
7							
8							
9	CIRCUITO ACADEMIA	piscina – 8x100mt.+16– x50mt.+32x25mt --	ACADEMIA PIRAMID	piscina – 10x100mt.5' off+10x50mt.4'off+10– x50mt 4'off+10x25mt 3'off + 20x25mt -- tec- nica virada + es con	ACCADEMIA FORZA EC- CENTRICA	SIMULATION RACE	OFF
10							
11							
12:00						FOOTBALL	
13							
14							
15							
16	CANOA endurance 40' + esercizi	ALUNGAMENTO/TRAI- NING AUTOGENO	CANOA 50/60' ENDO- URANCE	ALUNGAMENTO/TRAI- NING AUTOGENO	SPRINT ITAIPU		
17							
18							
19							
20							
21							