

octubre de 2014

■ Equipe permanente outros
■ Equipe permanente treinos

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
29 ■ 8:30 Forca 5x8rip ■ 15:00 loops 10x120"onx30"off x2	30 ■ 8:30 swimming ■ 15:00 speed 5on5 con idrofreno	1 ■ 8:30 Forca resistencia kg. 50x20x5 ■ 9:30 corrida 50' ■ 11:00 off	2 ■ 8:30 swimming ■ 15:00 course 60"onx60"off	3 ■ 8:30 Forca 5x8rip ■ 15:00 Loops 120"onx30"off x 10x 2	4 ■ 8:30 slalom parallel ■ 11:00 Futebol ■ 11:00 football	5 ■ 10:00 speed 5on5 ■ 12:00 off
6 ■ 8:30 Forca 5x8rip ■ 16:00 loops 120"onx30"offx10	7 ■ 8:30 swimming ■ 17:00 canal free 60'	8 ■ 8:30 Forca resistencia 50%x20x5 ■ 17:00 on the canal speed 5on5 + 10 x15"onx45"off agua parada	9 ■ 8:30 swimming ■ 17:00 tecnica remada em canal	10 ■ 8:30 off	11 ■ 8:30 Forca Pyramid 70/80/90%x7/5/2 + 40' RUN ■ 11:00 Futebol ■ 17:15 latato remando on canal – 20"onx10"offx5/7rip. x 4 series	12 ■ 8:30 off
13 ■ 8:30 forca resistente 50%x20rip5 ■ 17:00 LOOPS ON THE CANAL	14 ■ 8:30 swimming ■ 17:00 speed 5on5 + 10 agua paradax10"onx50"off	15 ■ 8:30 FORCA PIRAMID ■ 17:00 latato remando on canal – 20"onx10"offx5/7rip. x 4 series	16 ■ 8:00 off	17 ■ 8:30 forca resistente 50%x20rip5	18 ■ 11:00 Futebol ■ 17:00 latato remando on canal – 20"onx10"offx5/7rip. x 4 series	19 ■ 2:00 Começa horário de verão
20 ■ 9:00 Academia: Força resistencia ■ 15:00 Remada livre	21 ■ 8:15 Hidrofreno+velocidade em balizas: 3x (5xSprint com freio, pista de 25" sem freio) (4') 5xPista técnica) (Últ.pista tec nao)	22 ■ 8:15 Técnica de entrada na remonta + exercícios uni-baliza ■ 15:00 Academia: Força velocidade	23 ■ 15:00 Loops 3x (3x1'AP +40"Balizas (4') (10'))	24 ■ 8:30 Técnica ■ 15:30 Academia: Força velocidade	25 ■ 8:00 Velocidade 4x (5x12"(78")) (8') ■ 10:00 Carregar barcos 3Coroas ■ 11:00 Futebol	26
27 ■ 15:00 Academia: Força velocidade	28 ■ 8:15 Hidrofreno+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

29 de septiembre – 5 de octubre, 2014

Semana 40

- Equipe permanente outros
- Equipe permanente treinos

	lunes 29	martes 30	miércoles 1	jueves 2	viernes 3	sábado 4	domingo 5
7							
8							
9	Forca 5x8rip	swiming	Forca resistencia kg.50x20x5 corrida 50'	swiming	Forca 5x8rip	slalom parallel	
10							speed 5on5
11			off			Futebol	football
12:00							off
13							
14							
15	loops 10x120"on- x30"off x2	speed 5on5 con idrofreno		course 60"onx60"off	Loops 120"onx30"off x		
16							
17							
18							
19							
20							
21							

6 de octubre – 12 de octubre, 2014

Semana 41

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10	sábado 11	domingo 12
7							
8							
9	Forca 5x8rip	swiming	Forca resistencia 50%x20x5	swiming	off	Forca Pyramid 70/80/90%x7/5/2	off
10							
11						Futebol	
12:00							
13							
14							
15							
16	loops 120"onx30"offx10						
17		canal free 60'	on the canal speed 5on5 + 10 x15"on-	tecnica remada em canal		latato remando on canal -	
18							
19							
20							
21							

13 de octubre – 19 de octubre, 2014

Semana 42

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17	sábado 18	domingo 19
							...Começa horário
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8				off			
9	forca resistente 50%x20rip5	swiming	FORCA PIRAMID		forca resistente 50%x20rip5		
10							
11							
12:00						Futebol	
13							
14							
15							
16							
17	LOOPS ON THE CA- NAL	speed 5on5 + 10	latato remando on			latato remando on	
18							
19							
20							
21							

20 de octubre – 26 de octubre, 2014

Semana 43

Equipe permanente outros
Equipe permanente treinos

	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24	sábado 25	domingo 26
7							
8							
9	Academia: Força re- sistencia	Hidrofreio+veloci- dade em balizas: 3x (5xSprint com freio, pista de 25" sem freio) (4') 5xPista técnica) (Últ.pista tec nao)	Técnica de entrada na remonta + exer- cícios unibaliza		Técnica	Velocidade 4x (5x12"(78")) (8')	
10						Carregar barcos 3Coroas	
11						Futebol	
12:00							
13							
14							
15	Remada livre		Academia: Força ve- locidade	Loops 3x (3x1'AP +40"Balizas (4') (10')	Academia: Força ve- locidade		
16							
17							
18							
19							
20							
21							