

Cronograma de atividades da Equipe Permanente Nacional de Canoagem Velocidade Feminina 2006

Data	Semana do ano	Microciclos	Mezociclos	Sobre-carga / Recuperação	Avaliação	Local a ser realizado	Período	Quilometragem	Força	Turnos	Sessões
16 a 22/01	03	1	01	Sobre-carga	Completa	Caxias	P.P. Geral	118	Sub-Máxima	11	20
23 a 29/01	04	2	01	Sobre-carga		Caxias	P. P.Geral	129	Sub-Máxima	11	20
30/1 a 5/02	05	3	01	Sobre-carga		Caxias	P. P.Geral	140	Sub-Máxima	11	20
06 a 12/02	06	4	01	Recuperação		Casa	P. P.Geral	50	Sub-Máxima	06	09
13 a 19/02	07	5	02	Sobre-carga	Parcial	Caxias	P. P.Geral	105	Específica	11	20
20 a 26/02	08	6	02	Sobre-carga		Caxias	P. P.Geral	115	Sub-Máxima	11	20
27/2 a 5/03	09	7	02	Sobre-carga		Caxias	P. P.Geral	125	Sub-Máxima	11	20
06 a 12/03	10	8	02	Sobre-carga		Ribeirão	P. P.Geral	135	Específica	10	19
13 a 19/03	11	9	02	Recuperação		Ribeirão	P. P.Geral	90	Específica	06	11
20 a 26/03	12	10	03	Sobre-carga	Completa	Caxias	P. P.Geral	110	Sub-Máxima	11	20
27/3 a 2/04	13	11	03	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	110	Sub-Máxima	11	20
03 a 09/04	14	12	03	Recuperação		Caxias	P. Específico I	80	Sub-Máxima	11	20
10 a 16/04	15	13	04	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	100	Sub-Máxima	11	20
17 a 23/04	16	14	04	Sobre-carga		Curitiba	P. Específico I	100	Específica	10	20
24 a 30/04	17	15	04	Recuperação	Parcial	Curitiba	P. Específico I	80	Específica	08	15
01 a 07/05	18	16	05	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	110	Sub-Máxima	09	16
08 a 14/05	19	17	05	Sobre-carga		Poznan	P. Específico II	100	Específica	11	20
15 a 21/05	20	18	05	Sobre-carga		Poznan	P. Competitivo I	100	Específica	11	20
22 a 28/05	21	19	05	Recuperação		Duisburg	P. Competitivo I	70	Específica	08	17
29/5 a 4/06	22	20	05	Recuperação		Casa	P. Específico I	80	Sub-Máxima	06	15
05 a 11/06	23	21	06	Sobre-carga	Completa	Caxias	P. Específico I	110	Sub-Máxima	11	20
12 a 18/06	24	22	06	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	120	Sub-Máxima	11	20
19 a 25/06	25	23	06	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	130	Específica	11	20
26/6 a 2/07	26	24	06	Recuperação		Caxias	P. Específico I	50	Específica	07	16
03 a 09/07	27	25	07	Sobre-carga	Parcial	Rio	P. Específico II	115	Específica	11	20
10 a 16/07	28	26	07	Sobre-carga		Rio	P. Específico II	115	Específica	11	20
17 a 23/07	29	27	07	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	115	Sub-Máxima	11	20
24 a 30/07	30	28	07	Recuperação	Parcial	Caxias	P. Específico II	70	Sub-Máxima	08	18
31/7 a 6/08	31	29	08	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	90	Específica	11	20
07 a 13/08	32	30	08	Sobre-carga		Szeget	P. Competitivo II	85	Específica	10	19
14 a 20/08	33	31	08	Recuperação		Szeget	P. Competitivo II	65	Específica	09	12
21 a 27/08	34	32	08	Recuperação		Casa	P. Trasição	50	Sub-Máxima	05	10
28/8 a 3/09	35	33	09	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	110	Sub-Máxima	11	20
04 a 10/09	36	34	09	Sobre-carga	Parcial	Caxias	P. Específico I	120	Sub-Máxima	11	20
11 a 17/09	37	35	09	Sobre-carga		Caxias	P. Específico I	100	Sub-Máxima	11	20
18 a 24/09	38	36	09	Recuperação		México	P. Específico II	75	Específica	6	12
25/9 a 1/10	39	37	10	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	100	Sub-Máxima	11	20
02 a 08/10	40	38	10	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	110	Sub-Máxima	11	20
09 a 15/10	41	39	10	Sobre-carga		S.Bernardo	P. Específico II	120	Sub-Máxima	11	20
16 a 22/10	42	40	10	Sobre-carga		S.Bernardo	P. Específico II	130	Sub-Máxima	11	20
23 a 29/10	43	41	10	Recuperação	Parcial	Caxias	P. Específico II	80	Sub-Máxima	7	14
30/10 a 5/11	44	42	11	Sobre-carga		Caxias	P. Específico II	95	Específica	11	20
06 a 12/11	45	43	11	Sobre-carga		Caxias	P. Competitivo	90	Específica	11	20
13 a 19/11	46	44	11	Recuperação		Mar Del Plata	P. Competitivo	75	Específica	6	12
20 a 26/11	47	45	12	Sobre-carga		Caxias	P. P.Geral	110	Sub-Máxima	11	20
27/11 a 3/12	48	46	12	Sobre-carga		Caxias	P.P. Geral	110	Sub-Máxima	11	20
04 a 10/12	49	47	12	Sobre-carga		Caxias	P.P. Geral	120	Sub-Máxima	11	20
11 a 17/12	50	48	12	Sobre-carga	Completa	Caxias	P.P. Geral	130	Sub-Máxima	11	20
18 a 24/12	51	49		Férias		Casa	Transição	00		00	00
25 a 31/12	52	50		Férias		Casa	Transição	00		00	00