

Plano de Treino: Microciclo 04 - Mezociclo (Preparatório Geral) 01- 1º Macrciclo2006
Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget

Segunda-feira 06/02/2006	Terça-feira 07/02/2006	Quarta-feira 08/02/2006	Quinta-feira 09/02/2006	Sexta-feira 10/02/2006	Sábado 11/02/2006	Domingo 12/02/2006
Descanso	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' 8xK-1 R1 AQU 3Km R2 12Km R1 TEC 1Km Pernas, quadril e tronco!!!!!!!!!!!!!! G/ALO 20'	Descanso	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' R1 AQU 3km R2 18Km K-1 R0 1Km Pernas, quadril e tronco!!!!!!!!!!!!!! G/ALO 15'	Descanso	8:00 G/AQU.10' Reforço 15' 8xK-1 R1 AQU 3km R2 12km R0 1km Pernas, quadril e tronco!!!!!!!!!!!!!! G/ALO 30'	Descanso
Almoço 11:40	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00
15:00 G/AQU 10' Reforço 15' F/Sub-Max III C/END 30'	Descanso	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' F/Sub-Max IV	Descanso	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' F/Sub-Max III C/END 30'	Descanso	Descanso
Total do dia :	Total do dia:16km	Total do dia: 0km	Total do dia: 22km	Total do dia: 0 km	Total do dia:16km	Total dia: 0km
Realizado:0 km	Realizado: 16km	Realizado: 16km	Realizado:38km	Realizado: 38km	Realizado:54km	Realizado:54km
Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	<u>TOTAL:54km</u>

Plano de Treino: Microciclo 04 - Mezociclo (Preparatório Geral) 01- 1º Macrciclo2006
Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget

Autor:

Técnico da Equipe Permanente de Canoagem Velocidade Feminina

Alvaro Acco Koslowski

Ano: 2006