

**Plano de Treino: Microciclo 09- Mezociclo (Preparatório Geral) 02- 1º Macrciclo2006**  
**Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget**

Segunda-feira 13/03/2006	Terça-feira 14/03/2006	Quarta-feira 15/03/2006	Quinta-feira 16/03/2006	Sexta-feira 17/03/2006	Sábado 18/03/2006	Domingo 19/03/2006
Descanso	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' R1 AQU 3km R2 10km R0 1km  G/ALO 20'	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' R1 AQU 2Km R2 15km R2 15km R0 1km  G/ALO 20'	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' R1 TEC 10km  C/DES 20'	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 9xK-1 F/Barras 150x R1 TEC 10km  G/ALO 20'	Campeonato Brasileiro de Maratona	Campeonato Brasileiro de Maratona
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 5' Reforço 15'  F/Barras 100x R1 TEC 8km	Descanso	Descanso	Descanso	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' R1 TEC 8km	Campeonato Brasileiro de Maratona	Campeonato Brasileiro de Maratona
Total do dia:8km	Total do dia:14km	Total do dia: 33km	Total do dia: 8km	Total do dia: 18km	Total do dia:14km	Total dia: 33km
Realizado:8km	Realizado: 22km	Realizado: 55km	Realizado:50km	Realizado:68km	Realizado:82km	Realizado:115km
Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	<b><u>TOTAL:115km</u></b>

2006-Alvaro Acco Koslowski