

	Segunda-feira / 26/02	Terça-feira / 27/02	Quarta-feira / 28/02	Quinta-feira / 01/03	Sexta-feira / 02/03	Sábado / 03/03	04/03
MANHÃ	FEVEREIRO	FEVEREIRO	FEVEREIRO	7:30 saída AQUECIMENTO 1/3 4 DESCIDAS 2 GRUPOS	7:30 saída AQUECIMENTO SPRINT (LAGO) +REMADA LIVRE 5 séries de 6 rep cada 10seg	7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO 2 HEATS 1 SEMI FINAL (troca algumas portas)	DOM
				Ana. Aláctico / velocidade	Anaeróbio Alático Extensivo	Ana. Láctico	DOMINGO / OFF
TARDE	FEVEREIRO	FEVEREIRO	FEVEREIRO	Preparação física 15:00 HRS Maria Lenck Trabalho de core (leve)	RECOVERY COB AGENDAR COMO CADA ATLETA PREFERE FISIO/MASSO/NORMATEC	OFF	
				Físico	Recovery		

	Segunda-feira / 05/03	Terça-feira / 06/03	Quarta-feira / 07/03	Quinta-feira / 08/03	Sexta-feira / 09/03	Sábado / 10/03	11/03
MANHÃ	7:30 saída AQUECIMENTO 50'MIN REMADA LAGO	7:30 saída AQUECIMENTO 1/2 PISTA 5 A 6 REP. CADA PARTE COM VIDEO *NÃO HAVERÁ TEMPO 2 GRUPOS	7:30 saída AQUECIMENTO SPRINT 10"/12"SEG X 1'MIN DESCANSO 2 SÉRIES LAGO 2 SÉRIES CANAL COM 2/3 PORTAS *Após remada livre	7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO 2 HEATS *CRIO	7:30 saída AQUECIMENTO 1/4 3 A 4 DESCIDAS	7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO 2 HEATS *CRIO	DOM
	Carga leve	Carga moderada	Carga moderada /alta	Carga alta	Carga moderada /alta	Carga alta	DOMINGO / OFF
	TARDE	14HRS Preparação física 15:00 HRS Maria Lenck Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	14HRS TÉCNICA LIVRE OU GRUPOS (VIDEO) 2 GRUPOS	15:00 HRS Maria Lenck Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos. *CRIO	14HRS TÉCNICA LIVRE OU GRUPOS (VIDEO) *SE ALGUM ATLETA PREFERIR DESCANSAR 2 GRUPOS	15:00 HRS Maria Lenck Trabalho de core (leve)	
	Físico	Técnico leve/moderado	Físico	Técnico leve/moderado	Físico		

	Segunda-feira / 12/03	Terça-feira / 13/03	Quarta-feira / 14/03	Quinta-feira / 15/03	Sexta-feira / 16/03	Sábado / 17/03	18/03 DOM
MANHÃ	7:30 saída AQUECIMENTO TÉCNICA (VIDEO)	7:30 saída AQUECIMENTO 1/3 5 DESCIDAS 8 AS 9 FEMENINO 9 AS 10 KI+CI	7:30 saída AQUECIMENTO 1/4 3 A 4 DESCIDAS MAX. 8 AS 9 KI+CI 9 AS 10 FEMININO	7:30 saída AQUECIMENTO PISTA INTEIRA 4 DESCIDAS		7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO DE PROVA 2 HEATS	DOMINGO / OFF
	Técnico leve/moderado	Carga alta	Carga moderada /alta	Carga alta		Carga alta	
TARDE	Preparação física 15:00 HRS Maria Lenck VELOCIDADE Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	14HRS TÉCNICA 14HRS AS 15HRS FEMININO 15HRS AS 16HRS KI+CI	Preparação física 15:00 HRS Maria Lenck VELOCIDADE Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	14HRS TÉCNICA EDUCATIVA (TRABALHO DOS PONTOS INDIVIDUAIS) *SE ALGUM ATLETA PREFERIR DESCANSAR PROCURAR RECUPERAÇÃO NO MARIA LENCK		OFF	
	Físico	Técnico leve/moderado	Físico	Técnico leve/moderado			

	Segunda-feira / 19/03	Terça-feira / 20/03	Quarta-feira / 21/03	Quinta-feira / 22/03	Sexta-feira / 23/03	Sábado / 24/03	25/03
MANHÃ	Preparação competição GRUPO BRA 9 AS 10.30hrs 1/3 3 descidas	Preparação competição GRUPO BRA 9 AS 10.30hrs 1/4 3 descidas	Preparação competição GRUPO BRA 10 AS 11hrs Livre trabalho pontos individuais	Preparação competição GRUPO BRA 11 as 12hrs Livre trabalho pontos individuais	PROVAS POR EQUIPE	CLASSIFICATÓRIAS OPEN RIO 2018	DOM
	CARGA ALTA	CARGA ALTA	TÉCNICO	TÉCNICO			
	TARDE	Preparação competição GRUPO BRA 13:30 as 15hrs Livre trabalho pontos individuais	Preparação competição GRUPO BRA 13:30 as 15hrs Livre trabalho pontos individuais	Preparação competição GRUPO BRA 15 as 16hrs Livre trabalho pontos individuais	Preparação competição GRUPO BRA 16 as 17hrs Livre trabalho pontos individuais	OFF	OFF
TÉCNICO		TÉCNICO	TÉCNICO	TÉCNICO			

OBS: APÓS COMPETIÇÃO RIO OPEN 2018 O CANAL DE DEODORO FOI FECHADO PARA A EQUIPE DE CANOAGEM SLALOM FICANDO ASSIM IMPOSSIVEL CONTINUAR OS TREINOS NA CIDADE DO RIO DE JANEIRO COM ISSO PARTE DA EQUIPE ESTÁ CONCENTRADA NO CT DE FOZ DO IGUAÇU.