

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS

Lisboa, 2015-10-27

Circular Nº 76/2015

Assunto: Equipas Nacionais, Época 2015/2016. Planeamento do Treino até à primeira semana de Dezembro.

Exmos. Senhores,

Junto enviamos o planeamento de treino para as próximas semanas, até à primeira semana de Dezembro de 2015.

PROGRAMA DE TREINO – OUTUBRO, NOVEMBRO, DEZEMBRO - 2015

	Mon Segunda	Tue Terça	Wed Quarta	Thu Quinta	Fri Sexta	Sat Sábado	Sun Domingo
Sem 7 26/10	Descanso	60 ' run or bike UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	2 x 6K 3K@24 3K@26 8'desc. 2. 30' UT3 + Core	1. 2 x 30' UT2
Sem 8 2/11	Descanso	ERGO 20' UT3 + 30' Rate 22 Max Power + 20' UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	1. 3 x 30' UT2 2. 2 x30' UT2 Corrida/ bicicleta	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	2 x 6K 3K@24 3K@26 8' desc 2. 30' UT3 + Core/ Weights	1. 2 x 30' UT2

	Mon Segunda	Tue Terça	Wed Quarta	Thu Quinta	Fri Sexta	Sat Sábado	Sun Domingo
Sem 9 9/11	Descanso	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ weights	1. 3 x 30' UT2 2. 2 x30' UT2 Corrida/ bicicleta	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	2 x 6K 2K@24 2K@26 2K@28 8' desc 2. 30' UT3 + Core/ Weights	1. 2 x 30' UT2
Sem 10 16/11	Descanso	ERGO 20' UT3 + 30' Rate 22 Max Power + 20' UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ weights	1. 3 x 30' UT2 2. 2 x30' UT2 Corrida/ bicicleta	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	2 x 6K 2K@24 2K@26 2K@28 8' rest	1. 2 x 30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights
Sem 11 23/11	OFF	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ weights	1. 3 x 30' UT2 2. 2 x30' UT2 Corrida/ bicicleta	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	2 x 6K 3K@26 3K@28 8' desc 2. 30' UT3 + Core/ Weights	1. 2 x 30' UT2
Sem 12 30/11	OFF	ERGO 20' UT3 + 30' Rate 22 Max Power + 20' UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ weights	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core/ Weights	1 x 6K 3K@24 3K@26 8' rest	1. 2 x 30' UT2
Sem 13 7/12	Descanso	30' UT3	10K ergo				

Com os melhores cumprimentos,

A handwritten signature in blue ink, reading "Luís Ahrens Teixeira". The signature is written in a cursive style and is positioned above the printed name.

Luís Ahrens Teixeira