



ESTÁGIO DE PÁSCOA

Equipa de Competição do Clube Náutico do Guadiana

De 26 de Março a 7 de Abril de 2012



Complexo Desportivo de Vila Real de Santo António (Piscinas, Sala de Musculação e Áreas circundantes)

PLANEAMENTO

DATA	HORA	CONTEÚDO
Segunda - 26/03	17h45 - 20h30	Treino em Seco - 60' / Treino na Água 1h45
Terça - 27/03	8h00 - 10h00	Preparação Física Especial - Sala de Musculação
Terça - 27/03	18h00 - 20h30	Treino em Seco - 30' / Treino na Água 2h00
Quarta - 28/03	17h45 - 19h30	Competição CNG - Cadetes
Quarta - 28/03	19h00 - 20h30	Competição CNG - Categorias
Quinta - 29/03	8h00 - 10h00	Preparação Física Especial - Sala de Musculação
Quinta - 29/03	18h00 - 20h30	Treino em Seco - 30' / Treino na Água 2h00
Sexta - 30/03	17h45 - 20h30	Treino em Seco - 60' / Treino na Água 1h45
Sábado - 31/03	8h00 - 10h00	Preparação Física Especial - Sala de Musculação
Sábado - 31/03	10h00 - 11h00	Treino na Água - 1h00
Domingo - 01/04	A anunciar	Actividade Cultural - Mundialito
Segunda - 02/04	17h45 - 20h30	Treino em Seco - 60' / Treino na Água 1h45
Terça - 03/04	8h00 - 10h00	Preparação Física Especial
Terça - 03/04	18h00 - 20h30	Treino em Seco - 30' / Treino na Água 2h00
Quarta - 04/04	17h45 - 19h30	Competição CNG - Cadetes
Quarta - 04/04	19h00 - 20h30	Competição CNG - Categorias
Quinta - 05/04	8h00 - 10h00	Preparação Física Especial
Quinta - 05/04	18h00 - 20h30	Treino em Seco - 30' / Treino na Água 2h00
Sexta - 06/04	17h00 - 19h00	Veloturismo
Sábado - 07/04	11h00 - 12h00	Visualização de Videos de Natação
Sábado - 07/04	12h00 - 13h00	Treino na Água

MATERIAL A UTILIZAR

Treinos em seco:	Chapéu, bicicleta, luvas, fato de treino, água
Treinos na água:	fato de banho, touca, t-shirt, barabatanase palas (quem tiver)

Técnico Responsável -Eugénio Dubó

