

GRUPO AFAN 1 (9 ANIMAIS)

28/10- 4min (ADAPTAÇÃO na água – 5 dias)

29/10 – 4min

30/10 – 4min

31/10 – 4min

1/11 – 4min

23/12 – teste de peso – opção= 15%

24/12 – 4x 2min (adaptação- 4 dias)

26/12 – 1:30/1:10/1:20/1:35

3/11 – 10min (AT. FÍSICA AERÓBICA- 5 dias)
foi tirado da água após 30”)

29/12 – 1:00/30-50/50/30-40 (na 2 e 4vez, 1 ani.

31/12 – 32-1:22/43-56/20-1:44/26-2:00

5/11 – 10min

6/11 – 10min

Atividade Física Anaeróbica – 15% - 13dias

2/1/09 – 1:50-2:00/1:12-2:00/50-2:00/1:00-2:00/19-54

5/1 – 1:30-3:25/1:05-2:00/27-1:15/33-2:00/42-2:00

7/1- 1:50-2:00/49-2:00/54-2:00/54-2:00/54-2:00 (3min na ultima vez)

11/11 – 10min

12/11 – 10min

13/11 – adaptação ao peso (10%) - 3x 2min de nado – 4 dias

17/11 – 3x 2min

19/11 – 3x 2min

21/11- 3x 2min

9/1 – 1:42-2:00/59-2:00/1:04-2:00/1:00-2:00/59-2:00 (idem)

12/1 – todos 2min nas 5x (3min descanso nas 2 ultimas etapas)

14/1 – 2:00/2:00/2:00/23-2:00-2ani./1:00-2:00-3ani. (3min ultima vez)

16/1 – 2:00/2:00/2:00/1:50-2:00-8ani/2:00 (idem)

24/11 – Ativ.fís. anaeróbica 10% (4x 2min) 12dias

27/11 – 5x 2min

28/11 – 5x 2min

19/1 - 2:00 todos nas 5x (2min descanso)

21/1 – 2:00 todos nas 5x (3min na ultima etapa)

23/1 – 2:00 todos nas 5x (2min descanso)

26/1 – 2:00 todos nas 5x (2min descanso)

28/1 - 2:00 todos em 4x (2min descanso)

1/12 – 5x 2min

3/12 – 5x 2min

5/12 – 5x 2min

30/1 – 2:00 todos nas 5x (2min descanso)

2/2 – at.fis.anaerobica. 20% - 12dias - 2:00/1:00/56/1:00/1:00

8/12 – 5x 2min

10/12 – 5x 2min

12/12 – 5x 2min

9/2 – 1:15/1:00/1:00/1:00/1:00

12/2 – 2:00/1:07/1:09/45/54

15/12 – 5x 2min

18/12 – 5x 2min

19/12 – 3x 2min (pesos caíram na água)

12/2 – 1:23/1:20/1:10/1:18/37

16/2 – 2:00/1:30/1:20-1:34/1:30/1:05-1:20-3ani

18/2 – 1:03/1:00/1:12/26-1:00-3ani/34-55-2ani

20/2 – 2:00/2:00/48-2:00-2ani/30-2:00-3ani/37-2:00-2ani.

23/2- 1:37-2:00-7ani/2:00/37-47-8ani/28-2:00-3ani/50-2:00-3ani

25/2 –2:00/ 2:00-**5ani**./1:00-2:00-**2ani**./41-2:00-**3ani**/35-2:00-**3ani**

2/3 – 41-2:00-**2ani**/33-2:00/40-2:00-**2ani**/27-46/40-55 (**maior nível da água**)

4/3 – 50-2:00-**7ani**./45-2:00/40-2:00/11-2:00-**2ani**/18-54

6/3 – 50-2:00-**3ani**/40-2:00-**2ani**./15-45/18-40/20-25

7/3 – SACRIFÍCIO TEMPO TOTAL: DIAS 55

Adaptação na água – 5 dias

Atividade física aeróbica – 5 dias

10% - 16 dias – adaptação – 4 dias

15% - 17 dias – adaptação – 4 dias

20% - 12 dias