

GRUPO AFAN 2 (9 ANIMAIS)

28/10- 4min (**ADAPTAÇÃO – 5 dias**)

29/10 – 4min

30/10 – 4min

31/10 – 4min

1/11 – 4min

23/12 – teste de peso – opção= **15%**

24/12 – **3x 2min (adaptação 4 dias)**

26/12 – 2:00/50/50/40

3/11 – 10min (**AT. FÍSICA AERÓBICA – 5 dias**)

29/12 – 50/50"/50"/30"

5/11 – 10min

31/12 – 30"-1:00/23"-46"/17-44/15-30

6/11 – 10min

2/1/09-**Atividade física anaeróbica – 15% - 13 dias**

2/1/09 – 50-1:50/40-1:30/40"-2:00/38-2:00/24-1:26

5/1 – 1:30/37-1:37/34-1:27/39-1:35/25-1:35

7/1- 1:02-2:00/ 53-2:00/46-2:00/35-1:28/41-1:03 (**3min descanso na ultima vez**)

11/11 – 10min

12/11 – 10min

14/11 – **adaptação ao peso (10%) - 3x 2min de nado (4dias)**

18/11 – 3x 2min

9/1 – 1:07-2:00/48-2:00/1:02-1:42/21-1:59/24-1:29 (**3min na 3vez**)

20/11 – 3x 2min

12/1 – 1:42-2:00-**7ani.**/1:00-2:00/1:13-2:00-**2ani.**/40-1:33/1:12-2:00 (**idem**)

21/11 – 3x 2min

14/1 – 1:20-2:00-**5ani.**/50-2:00-**3ani.**/1:00-1:20/1:00-1:30/1:00-1:10 (**3min nas 2 ult.etap**)

16/1 – 2:00/1:34-**2ani.**-2:00-**7ani.**/1:19-**2ani.**-2:00-**7ani.**/1:18-2:00-**4ani.**/2:00 (**3min na 3vez**)

24/11 – **Ativ.fís. anaeróbica 10%** (4x 2min) -**12 dias** 19/1 - **2:00 todos nas 5x (2min descanso)**

27/11 – 5x 2min

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

28/11 – 5x 2min

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 (3min descanso na ultima vez)**

3/2 – **at.fis.anaerobica 20% - 13 dias**

3/2 - 1:30-1:42/1:06/1:00/1:00/37 (**2min descanso**)

5/2 – 1:19-2:00-**3ani.**/56-1:36-**2ani.**/56-1:05/51-1:05/49-56

8/12 – 5x 2min

9/2 – 1:20/1:30-1:42/1:08/1:41/1:10

10/12 – 5x 2min

10/2 – 1:14/47/1:00/29-45/24-56

12/12 – 5x 2min

15/12 – 5x 2min

12/2 – 1:23/1:20/1:10/1:18/37

18/12 – 5x 2min

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

16/2 – 1:42-2:00-**5ani.**/1:34-1:43/1:40/1:04/58 (**3min ultima vez**)

18/2 – 53-1:33-**2ani.**/43-1:19/44-1:06/37-52/35-53

20/2 – 1:25-2:00-**4ani.**/49-2:00-**4ani.**/55-2:00-**2ani.**/54-2:00/1:09-2:00-**2ani.**

23/2- 2:00/2:00/33-2:00-**3ani**/55-1:48/49-1:52 (**3min descanso na ultima vez**)

25/2 – 1:25-2:00-**5ani**./27-2:00-**5ani**./44-2:00-**4ani**./36-2:00/20-2:00

2/3 – 44-2:00/23-1:10/33-1:40./23-54/26-58 (**maior nível da água**)

4/3 – 44-2:00-**3ani**./30-1:07/13-1:05/15-54./14-1:00

6/3 – 30-2:00/20-2:00-**3ani**./20-2:00-**2ani**./15-2:00/20-1:30

7/3 – SACRIFÍCIO **TEMPO TOTAL:** **DIAS 56**

Adaptação na água – 5 dias

Atividade física aeróbica – 5 dias

10% - 16 dias – adaptação – 4 dias

15% - 17 dias – adaptação – 4 dias

20% - 13 dias