Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior MESTRADO EM DESPORTO

Estágio realizado com a equipa de natação absoluta do Clube dos Galitos

Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo

Luís Pedro de Oliveira Gordinho

Orientador(ES): Professor Doutor Hugo Louro

Professor Doutor Daniel Marinho

Rio Maior, Janeiro de 2020

PARTE I - REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	5
Avaliação do Contexto	5
Análise da atividade	5
Análise do envolvimento	6
O Clube	6
Recursos Humanos	7
Análise dos praticantes - equipa	8
CALENDARIZAÇÃO	9
PLANEAMENTO ANUAL:	
Competições	11
PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO	12
PLANEAMENTO DA ÉPOCA	13
INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	14
Como treinador adjunto:	14
COMO TREINADOR PRINCIPAL:	18
Como escolas de natação	20
Planeamento de Preparação do Primeiro Macrociclo	22
Planeamento de Preparação do Segundo Macrociclo	23
Planeamento de Preparação do Terceiro Macrociclo	25
2- PARTE II - ENQUADRAMENTO DO ESTUDO	27
2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	27
2.3. Objetivos Gerais	30
2.4. METODOLOGIA	30
2.4.1. Caracterização da Amostra	30
2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	
2.4.5. Limitações	
2.5. RESULTADOS E ANÁLISE	
2.6. REFLEXÃO PESSOAL	35
AGRADECIMENTOS	36
BIBLIOGRAFIA	37
ANEXOS	41
Provas	43

Índice de figura

Figura 1 - Registo de presenças	17
FIGURA 2 - EXEMPLO DE UM MICROCICLO	19
FIGURA 3 - TEMPO DOS 10M À PAREDE	33
FIGURA 4 - TEMPO DA PAREDE AOS 10M	34
FIGURA 5 - VALOR MÉDIO E DESVIO PADRÃO	34
FIGURA 6 - PLANEAMENTO ANUAL	41
FIGURA 7 - VOLME DE TREINO A NÍVEL PERCENTUAL	42
ÍNDICE DE TABELAS	
Tabela 1 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo	10
Tabela 2 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo	12
Tabela 3 - 1º Avaliação	32
TARFLA 4 - 2ª AVALIAÇÃO	

Introdução

O Estágio estava inserido no programa curricular para a obtenção do grau de Mestre em Desporto – Especialização em Treino Desportivo em Natação, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e teve como principal objetivo observar, analisar e avaliar os nadadores do Clube dos Galitos, para saber se o processo de treino estava adaptado e se os mesmos estavam a obter resultados desportivos.

Sendo a Natação Pura Desportiva (NPD) uma das modalidades desportivas em que a multiplicidade de estudos em várias áreas de investigação era notória, cada vez mais a Biomecânica era uma das áreas que mais tem contribuído para o desenvolvimento desta modalidade, tanto numa lógica quantitativa como qualitativa contribuindo para um forte crescimento do desporto em geral e da natação. Neste contexto, o recurso à observação sistemática e orientada para a análise técnica tem vindo a ser um fator de elevada importância, uma vez que permite retirar um conjunto de informação preponderante dos movimentos em estudo. (A. T. S. Conceição, 2010)

Diversos estudos têm sido realizados no sentido de determinar os fatores que mais e melhor predizem a performance em natação, verificando-se que se encontra associada quer a pressupostos bioenergéticos, quer a pressupostos biomecânicos. (T. M. Barbosa et al., 2009)

O documento é constituído pelos seguintes pontos: objetivos do estágio; caracterização dos recursos; estratégias de formação/implementação; área de Intervenção: objetivos gerais; objetivos específicos; planeamento e calendarização; avaliação e controlo do treino.

Parte I - Realização do Estágio

Avaliação do Contexto Análise da atividade

O estágio foi realizado num clube de natação (Clube dos Galitos), na equipa absoluta (juvenis, juniores e séniores). A Equipa Técnica foi constituída por 3 elementos, o Treinador Principal, e dois treinadores adjuntos.

A função ocupada foi a de treinador adjunto. Deste modo tive intervenção na ajuda do processo, acompanhamento e controlo do treino, que visou posteriormente uma análise específica de cada atleta, onde os objetivos principais foram a melhoria dos resultados desportivos.

Análise do envolvimento

O Clube



O CLUBE DOS GALITOS, fundado em 25 de Janeiro de 1904, em Aveiro, por um punhado de homens decididos a dotar a sua terra de uma instituição social capaz de dinamizar a cultura, o desporto e o convívio recreativo, celebrou, no ano de 2004, cem anos de existência. O sulco marcado pela acção do GALITOS na vida da cidade da Ria, de Santa Joana e de José Estevão foi de tal modo indelével que se torna impossível dar, na situação presente, a sua síntese. Todavia, para quem não conhece a história do Clube, é necessário dizermos que ele foi, durante a sua já longa vida, um símbolo permanente da própria cidade, exprimindo-a e honrando-a nas suas múltiplas realizações, não só locais, como nacionais e internacionais.

A atual Direção, consciente do papel importante que tem o Desporto e Cultura na formação dos nossos jovens e desenvolvimento da personalidade do cidadão, deseja ver cada vez mais frequentadas por crianças e jovens todas as suas instalações desportivas tendo desenvolvido ações que reanimaram atividade cultural, recreativa e desportiva do Clube.

Instalações

O Clube assinalou o seu centenário em 2004 passando a ter a responsabilidade da gestão da piscina em que sempre funcionou - a piscina do IDP.

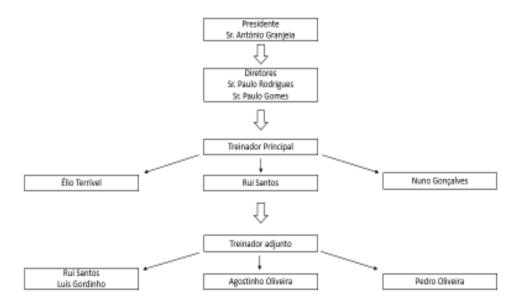
Piscinas

As Piscinas encontram-se abertas durante todo o ano e são compostas por uma piscina desportiva com 5 pistas de 25 metros, uma piscina de aprendizagem e um chapinheiro para adaptação ao meio aquático. As piscinas interiores só podem ser frequentadas por sócios, podem ser ainda alugados espaços nos planos de água a instituições, escolas do nosso concelho.

Recursos Humanos

O clube conta com a direção, da qual fazem parte o Presidente, e os dois Vice-Presidentes. Existem dois departamentos de natação, competição e Formação, em que para cada um existe também um coordenador.

O departamento da competição conta com dois diretores, uma equipa técnica constituída por três treinadores principais e quatro treinadores adjunto.



O departamento de formação está dividido em formação 1, formação 2, formação 3 e escola de natação, constituída por 5 níveis.

Análise dos praticantes - equipa

No que respeita à caraterização dos praticantes, contámos com trinta e quatro nadadores de natação, divididos em quatro grupos de treino:

Escalão	Escalão			Grupos de treino		
a	Fem.	3	0	C 1	1	
Séniores	Masc.	5	8	Grupo 1	1	
Juniores	Fem.	4	8	Grupo 2	2	
Jumores	Masc.	4	O	Grupo 2	3	
Juvenis A	Fem.	2	7	Grupo 2	18	
Juvenis A	Masc.	5	/	Grupo 3	10	
	Fem.	6				
Juvenis B	Masc.	5	11	Grupo 4	12	

Horários de treino

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06h15- 08H00	Natação +	Descanso	Natação +	Descanso	Natação +	Natação (9H30- 11H30) +++	
14H15- 16H15	Natação +	Natação ++	Natação +++	Natação +	Natação +++		Descanso
18H30- 19H00	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Natação (18H30- 20H30) +++	
19H15- 21H15	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação		

Calendarização

Planeamento Anual:

- Constituído por três macrociclos;
- Onze mesociclos;
- Quarenta e sete microciclos. (ver anexo 1)

	1														
	SETEMBRO)		OUT	JBRO			١	NOVEMBR	0		[DEZEMBRO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7500	7500	6100	6900	11900	12650	7350	12500	8850	13100	12600	8050	9150	7050	4900	
10600	16300	7100	9800	6500	8200	11100	10050	12200	8500	6250	8200	8200	5350	7600	
	200	3800	1200	2000	4300	200	800	1800	2000	1400	1000	1400	600		
	200	1000	2700	3600	2600	700	1200	1200	800	1200	1200	1600	900		
			200	800	1200	1200	2800			1200	900	800	600	200	
			200				900		300						
		200		200	300	300	650	400	900	900	100	550	100		
500	525	400	400	550	250	250	300	500	500	600	350	200	100	100	
18600	24725	18600	21400	25550	29500	21100	29200	24950	26100	24150	19800	21900	14700	12800	

Figura - Primeiro Macrociclo

Calendarização da Época

1	Mês	Se	temb	ro		Out	ubro			No	vem	bro		De	zemł	oro	
cro	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Macro	Início semana	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	
7	Mês		J	aneir	О			Feve	reiro)		Ma	ırço			Ab	oril
ro.	Microciclo	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Macro	Início semana	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15
6	Mês	At	ril		Ma	aio	-		Jur	nho				Julho)		Agosto
.ro	Microciclo	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Macro	Início	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5
	semana																

Época/ Meses	Objetivos a Atingir
Outubro	Macrociclo I
Novembro	• Juvenis, Juniores e Séniores :
Dezembro	Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio Base)
Janeiro	Macrociclo II
Fevereiro	 Juvenis: Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio
Março	Base/Limiar)
Abril	Juniores e Séniores:Parte específica (fase de especialização)
Maio	Macrociclo III
Junho	• Juvenis, Juniores e Séniores :
Julho	 Parte específica (fase de especialização)
Agosto	

Tabela 1 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo

Competições

- 1. Torneio regional de abertura (20 e 21 outubro) Viseu
- 2. Meeting do Algarve (3 e 4 novembro) vila real de Santo António
- 3. Campeonato regional de juv, jun, sen (10 e 11) Viseu
- 4. Regional de fundo juv (24 e 25 novembro) Gafanha
- 5. Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) St.antonio cavaleiros
- 6. Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro) Braga
- 7. Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro) Felgueiras
- 8. Troféu das fogaceiras (12 e 13 janeiro) Santa Maria da feira
- 9. Taça ANCNP (19 janeiro) Estarreja
- 10. Meeting internacional da Póvoa de Varzim (2 e 3 fevereiro)
- 11. Torneio de preparação (2 e 3 de fevereiro) Viseu
- 12. Meeting internacional de Lisboa (9 e 10 fevereiro) Jamor
- 13. Campeonato interdistrital (15 a 17 março) Coimbra
- 14. Campeonato nacional (4 a 7 abril) Coimbra
- 15. Nadador completo juv (11 e 12 maio) Castro d'Aire
- 16. Meeting internacional de Coimbra (25 e 26 maio) Coimbra
- 17. Meeting internacional do Porto (1 e 2 junho) Campanha
- 18. Torneio cidade de Estarreja (10 junho)
- 19. Campeonato interdistrital (12 a 14 julho) Coimbra
- 20. Open de Portugal (1 a 4 agosto) Madeira

Planeamento e Calendarização

De forma geral e caracterizada, no presente quadro estão referidos os objetivos gerais a atingir ao longo da época desportiva e no âmbito do estágio.

Época/ Meses	Objetivos a Atingir
Outubro	Macrociclo I
	Integração no Clube dos Galitos
Novembro	 Integração na Equipa de trabalho
	 Observação de todo o processo de treino
Dezembro	Análise prática e teórica da natação pura
Dezembro	Apresentação do projecto
Janeiro	Macrociclo II
	Entrega do Projeto de Estágio
Fevereiro	 Início da observação, análise e da avaliação dos nadadores em
revereiro	treino e em competição.
	 Observação e análise da viragem
Março	 Apresentação de Documentos Escritos
Abril	
110111	Macrociclo III
3.5	Continuação da observação, analise e da avaliação dos
Maio	nadadores em treino e em competição
	 Continuação da observação e análise da viragem
	Relatório Final

Tabela 2 - Planeamento dos objetivos por Macrociclo

Planeamento da época

O planeamento era elaborado pelo treinador, chamado de Modelo de Periodização Tripla, composto por três macrociclos, este modelo é utilizado devido à época contar com três momentos competitivos importantes. Considera-se um macrociclo uma macroestrutura do processo de treino, constituída por outras sub-estruturas, onde se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. (Maglischo, 2003)

Picos de Forma

• Macrociclo 1

- Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) Equipa masculina
- o Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro)
- o Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro)

Macrociclo 2

o Campeonato nacional (4 a 7 abril)

Macrociclo 3

Open de Portugal (1 a 4 agosto)

Estes três momentos de competições importantes finalizam os macrociclos, mas não impedem que não haja outras competições durante esse período.

Intervenção profissional

Ao longo estágio, a minha intervenção profissional foi diferente. Tive como principal papel, o de treinador adjunto, mas também, tive o papel de treinador principal e nas escolas de natação. Neste ponto, foquei-me nos objetivos e metas que foram cumpridas ao longo do estágio, umas mais fáceis e outras mais difíceis.

Como treinador adjunto:

- Melhorei no processo de intervenção no treino, ou seja, tudo o que estava relacionado com o treino propriamente dito, tais como, a instrução, o feedback, a organização, a afetividade e a observação. Como no início do estágio estive com algumas dificuldades neste objectivo, pedi ao orientador académico uma reuniaõ com a finalidade de perceber e melhorar o que estava a fazer de mal e o que tinha de melhorar. Recomendou-me ler a análise SOTA, para depois debatermos e assim perceber o que estava a fazer de bem e de mal. Através desta reunião e de alguns debates, consegui melhorar a minha intervenção e com isso, consegui que as minhas ideias fossem percebidas pelos atletas. Com o melhoramento da minha intervenção no treino pude prestar um melhor auxílio ao treinador principal, ou seja, quando explicava uma tarefa no treino os atletas conseguiam qual era o principal objetivo, sem que tivesse que explicar novamente e focando-me no objetivo da tarefa.
- Com o melhoramento da minha intervenção pude ter outro tipo de responsabilidade. Essa responsabilidade passou por delinear objetivos para o grupo 4 e quatro atletas do grupo 2, quer a nível técnico, quer a nível tático. A nível técnico tive que observar, analisar e corrigir a técnica dos atletas deste grupo, bem como, a partida, a viragem e a chegada. Na partida, o erro comum nestes atletas era que estes se deixavam cair, em vez de saltar. Na viragem, não havia uma pequena aceleração para a parede, bem como a rotação era feita de forma lenta. Na saída subaquática não havia nenhuma preocupação das atletas, daí tive que optar por diferentes estratégias para que houvesse uma melhoria. Na chegada as atletas desaceleravam para a parede, por isso em todas as chegadas estas atletas

deviam fazer uma pequena aceleração para a parede, para que percebessem que o objectivo é chegar mais rápido e não perderem tempo na chegada. Com o delinear de objectivos para estes atletas pude observar que os mesmos de semana para semana melhoravam em pequenos aspectos, que mesmo sendo pequenos eram importantes, tais como, a entrada da mão na água ou a parte subaquática da braçada o que levaria a uma melhoria na sua performance competitiva.

- Com a ajuda do treinador principal consegui perceber e compreender o processo de treino e como o organizar. Ao longo estágio foi-me explicando como organizar macrociclos, mesociclos e microciclos para os vários grupos de treino, como diferenciar e como ajustar o treino a cada grupo como a cada atleta. Tendo sempre como objetivo principal, a principal competição do macrociclo, fazendo com que o atleta atingisse assim o seu pico de forma. Com as explicações e a ajuda quer do treinador principal, quer das reuniões com o orientador académico consegui ganhar competências de análise e reflexão do processo de treino, consegui perceber o porquê de ser aquele exercício/tarefa e não ser outro, como consegui perceber o que estava bem ou mal numa tarefa ou num exercício, bem como o seu principal objetivo.
- No papel de treinador adjunto estive em contacto com pais de atletas e com dirigentes/treinadores, quer do clube, quer de outros clubes. A ida a meetings internacionais e a nacionais permitiu o contacto com dirigentes e treinadores de outras entidades/clubes para conhecer outras realidades, adquirir nos conhecimentos relativos a processos de treino, bem como, conhecer novos métodos de treino e perceber qual o mais indicado, de acordo com o objetivo delineado.
- Os momentos de avaliação foram:
 - As provas
 - Teste de 2x1000, com o objetivo de calcular o limiar anaeróbio.

O Processo de avaliação e controlo do Estágio foi uma tarefa com o intuito de verificar se os objetivos do Estágio estão, ou não, a ser cumpridos. Esta avaliação foi desenvolvida de diferentes formas e em fases diferentes do Processo de Treino e da competição. Quanto as formações contínuas, participei numa sobre primeiros socorros e participei no congresso de pedagogia realizado na ESDRM.

Diariamente foram elaborados relatórios de Treino e registo de Presenças. Os relatórios de treino tiveram como intuito avaliar todo o decorrer da sessão de treino, avaliando as instruções e feedbacks dos treinadores, a operacionalização dos exercícios, a sua dinâmica e intensidade, o cumprimento de objetivos e o desempenho dos jogadores, tudo isto nos diferentes exercícios de treino. Assim, foi possível uma reflexão mais detalhada e cuidada das tarefas do treino, e posteriormente uma possível melhoria da metodologia e operacionalização dos exercícios. O registo de presenças serviu para saber que nadadores treinaram e que nadadores treinaram mal.

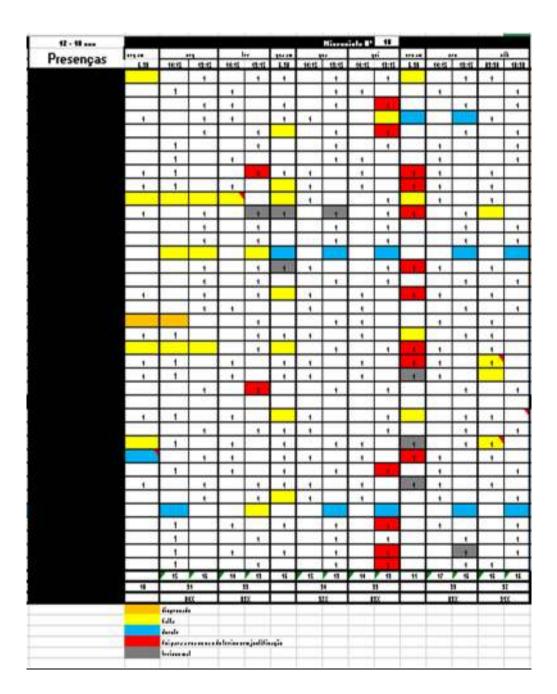


Figura 1 - Registo de presenças

Como treinador principal:

- O papel de treinador principal desempenhei-o quando o treinador principal se encontrava ausente. No desempenho deste papel pude dar treino a um atleta olímpico e a um atleta paraolímpico, bem como a restante equipa quando estes estavam ausentes. No papel de treinador principal tive que ganhar competências de liderança de treino e de grupo para isso pedi ajuda ao orientador académico de forma a ganhar essas competências. Ao longo do estágio e com a ajuda do orientador académico e do treinador principal consegui ganhar essas competências, através da criação de regras e limites que tive que impor para que essa "liderança" não fosse afetada.
 - No papel de treinador principal pude ficar com a organização do treino fora de água ("dryland"). Para a realização dos treinos fora de água tive que procurar documentos e vários exercícios para realizar os planos de treinos.
 - Os treinos estavam pensados de acordo com as necessidades dos atletas bem como interligados ao treino dentro de água. O principal objectivo do treino fora de água era a estabilização da zona do tronco, pois era uma das principais zonas e a mais utilizada pelos atletas. A partir daí organizaram-se os treino como podemos observar em baixo.

Segunda-feira					Micro 2				
Catdog		Seg	unda-feira			Terça-fe	ira		
Catog 30"		Jumping jac	ks	30"		Rotação Br	30"		
Sit up		Catalan		30"]	Balanço Pr	30"]	
Sit up		Catdog		30"	2X	Dog bird	30"	2X	
Sit up		Rotação tronco	pe-pe	30"	1				
Crunch		Sit up		20		Agachamento	15		
Crunch		Prancha		30"	1	Dorsal sup	20	1	
Prancha lat E 30" Mountain climb 30" 2x Dorsal inf 20 Agachamento (c/10" 90e 10 c/10" 90e 20 Dorsal ctor 20 Dorsal alternados 20 Dorsal alternados 20 Agachamento (c/salto 20 Dorsal alternados 20 Agachamento (c/salto 20 Dorsal alternados 20 Agachamento (c/salto 20 Agachamento (c/sal		Crunch			1	Lungues c/Rot		1	
Mountain climb 30"			: E		1			1	
Prancha Sur					•			1	
Prancha lat D 30"		Mountain cli	mb	30"		"	10		
Prancha dorsal 30"		Prancha lat	D	30"	2x		20	2x	
Agachamento C/salto Ragachamento C/salto C/salto Ragachamento C/salto Ragachamento C/salto Ragachamento C/salto C/salto Ragachamento C/salto C/salto C/salto Ragachamento C/salto C/sal		Abd remo)	20		Lungues c/ salto	20		
Quarta-feira		Prancha dor	sal	30"]	Dorsal alternados	20		
Ax(3 flexões) C/salto						Agachamento			
Sexta-feira Jumping jacks 30" Rotação ombro Interna 30" Externa 30" 2x Rotação ombro Externa 30" 2x Rotação tronco lateral 30" 2x Rotação tronco lateral 30" 2x Rotação tronco lateral 30" 20 Prancha 30" Crunch 20 Prancha lat E 30" Crunch 20 Prancha dorsal 30" 2x Prancha lat E 30" Rotação tronco lateral 30" 2x Prancha 30" 2x Prancha 30" 2x Prancha lat E 30" Rotação tronco lateral 30" 2x Prancha 30" 2x Prancha lat E 30" Rotação tronco lateral 30" 2x Prancha lat E 30" Rotação tronco lateral 30" Abd remo 20 Prancha lat D 30" Abd remo 20 Prancha lat D 30" Akd remo 20 Prancha dorsal 30" 4x(3burpees) 3x Rotação tronco lateral 30" Agachamento 15 Dorsal sup 20 Lungues c/Rot 20 Dorsal inf 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20 Lungues c/		4x(3 flexõe	s)			c/salto	8		
Rotação ombro Externa 30" 2x		Qı	ıarta-feira			Quinta-fe	eira		
Rotação ombro Externa 30" 2x		Jumping jac	ks	30"		Rotação Br	30"		
Externa 30" Catdog 30" Rotação tronco lateral 30" Sit up 20 Prancha 30" Crunch 20 Prancha lat E 30" Prancha lat E 30" Prancha lat E 30" Prancha lat E 30" Mountain climb 30" 2x Prancha lat D Prancha dorsal 30" Abd remo 20 Prancha dorsal 30" 4x(3burpees)		Potacão ombro	Interna	30"] ₂₄	Balanço Pr	30"	2v	
Prancha 30" Flexões 10 Prancha 30" Crunch 20 Prancha 14 E 30" Crunch 20 Prancha 14 E 30" Mountain climb 30" 2x Prancha 14 E 30" Mountain climb 30" Abd remo 20 Prancha 30" Abd remo 20 Prancha 30" 4x(3burpees)		Rotação ombro	Externa	30"] ^{2x}	Catdog	30"	1 ^{2x}	
Flexões 10 Prancha lat E 30" Crunch 20 Prancha lat E 30" Crunch 20 Prancha lat E 30" Mountain climb 30" 2x Prancha lat D Mountain climb 30" Abd remo 20 Prancha dorsal 30" Abd remo 20 Prancha dorsal 30" 4x(3burpees) Average 30"		Rotação tronco	lateral	30"	1				
Prancha lat E 30" Burpees s/flexão 10 Prancha dorsal 30" Flexões c/5" paragem 8 Prancha lat D Mountain climb Mountain climb 30" Abd remo 20 Prancha dorsal 30" Abd remo 20 Prancha dorsal 30" 4x(3burpees) 4x(3burpees) Sexta-feira 30" Rot. Tronco Lateral 30" Pé-pé 30" Rot. Cabeça 30" Agachamento 15 Dorsal sup 20 Lungues c/Rot 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/salto 20		Prancha		30"		Sit up	20		
Burpees s/flexão 10 Prancha lat E 30" Mountain climb 30" 2x		Flexões		10	1	Prancha	30"		
Burpees s/flexão 10 Prancha lat E 30" Mountain climb 30" 2x		Prancha lat	: E	30"	1	Crunch	20		
Flexões c/ 5" paragem 8		Burpees s/fle	xão	10	1	Prancha lat E	30"		
Flexões c/ 5" paragem 8		Prancha dor	sal	30"	2x	Mountain climb	30"		
Prancha lat D				8	1	Prancha lat D		1	
Mountain climb Prancha dorsal 30" 4x(3burpees)					1	Abd remo		1	
Sexta-feira Jumping jacks 30" Rot. Tronco Lateral 30" Pé-pé 30" 3x					1			1	
Sexta-feira Jumping jacks 30" Rot. Tronco Lateral 30" Pé-pé 30" 3x							- 50	1	
Jumping jacks 30" 30" 3x 3x 3x 3x 3x 3x		Se	exta-feira			(333 333,			
Rot. Tronco Lateral Pé-pé 30" 3x Rot. Cabeça 30" 3x Agachamento 15 5 Dorsal sup 20 5 Lungues c/Rot 20 3x Agachamento c/salto 10 3x Dorsal cto 20 20 Lungues c/salto 20 20 Lungues c/salto 20 20		1		30"					
Rot. Ironco					1				
Rot. Cabeça 30" Agachamento 15 Dorsal sup 20 Lungues c/Rot 20 Dorsal inf 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20		Rot. Tronco			3x				
Agachamento 15 Dorsal sup 20 Lungues c/Rot 20 Dorsal inf 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20		Rot. Cabeo			1 1				
Lungues c/Rot 20 Dorsal inf 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20		Dorsal sup Lungues c/Rot Dorsal inf							
Lungues c/Rot 20 Dorsal inf 20 Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20				20] i				
Dorsal inf 20 3x					1 1				
Agachamento c/salto 10 Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20					1				
Dorsal cto 20 Lungues c/ salto 20					3x				
Lungues c/ salto 20					1 1				
I Dorsal alternados I ZO I		Dorsal alterna		20					

Figura 2 - exemplo de um microciclo

Como escolas de natação

Incluí este ponto das escolas de natação, porque ao longo do estágio pude estar ligado as escolas de natação, pudendo dar aulas a vários níveis das escolas de natação. E pude observar o processo que é feito desde das escolas de natação até à competição (alto rendimento). Para isso abordei um pouco sobre o tema das escolas de natação.

Através das escolas de natação podemos iniciar o processo de treino de jovens e para Para Resende (2015), a prática desportiva dos jovens ultrapassou a iniciação desportiva para qualquer desporto e, num período inicial a prática desportiva era uma forma de "fazer bem à saúde. No contexto actual constitui-se um espaço formativo, que para além das capacidades e competência apreendidas pelos jovens, também poderão ser utéis noutras vertentes da sua existência. Neste contexto será importante reconsiderar ou recolocar o desporto juvenil num patamar em que as valências positivas que proporciona não sejam contrariadas pelo decalcar do desporto de rendimento adulto em que os resultados obtidos e consequente espetáculo constitui o objetivo derradeiro. Enquanto a American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD, 2013) defende a participação enquanto jovens em vários desportos e diferentes atividades físicas proporciona um desenvolvimento físico equilibrado, incrementa a possibilidade de desenvolvimento de habilidades técnicas, estimula a participação desportiva e potencia uma atitude para uma vida saudável a longo prazo.

Para o treino de jovens existe um conjunto de etapas de formação que não devem ser passadas por cima e por isso, segundo Marques (1991), A preparação desportiva é " um processo permanente que começa cedo na vida da criança e acaba tarde numa fase avançada a vida do indivíduo " (Marques, 1991). Na Planificação a Longo Prazo partese da premissa que o importante não é chegar antes, mas sim o mais longe possível (Bañuelos, 1999).

Fases:

- Iniciação 1°s contactos c/ modalidade; treino base
- Orientação/desenvolvimento aperfeiçoamento; provas regionais
- Especialização optimização das possibilidades; pr.nac. e C.M. Jun.
- Alto Rendimento manutenção e estabilização do nível máximo
- Diminuição progressiva (Destreino)- retirada de competição

Competências dos professores

A competência do professor/treinador de natação abrange a necessidade e a capacidade de articular o conhecimento teórico à sua prática profissional. O professor competente, deve ter estas componentes:

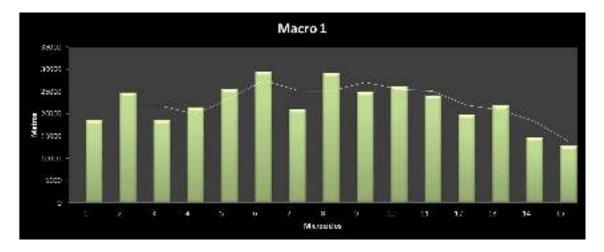
- Conhecimento (conhecer a modalidade)
- Capacidades (comunicação)
- Habilidades (execução de tarefas)
- Hábitos de trabalho (horários)

Estilos de EnsinoCada aula é dada de acordo com um conjunto de decisões que terão subjacente um processo de aprendizagem. Assim, os vários estilos de ensino são adoptados em termos de interações entre alunos-professores nas aulas e as suas repercussões.

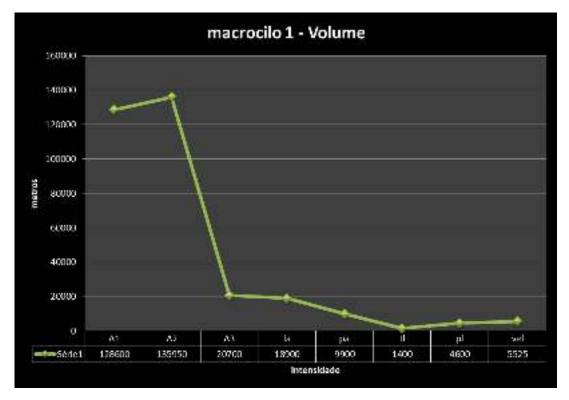


Planeamento de Preparação do Primeiro Macrociclo

Este primeiro macrociclo conta com um total de 15 semanas, e teve como principal objetivo preparar todos os nadadores para atingirem o primeiro pico de forma nos Campeonatos Zonais de Juvenis ou os Campeonatos Nacionais de Piscina Curta. Assim, o primeiro macrociclo contou com o retorno dos treinos após um grande período de paragem. Foi necessário readaptar o corpo ao treino, é uma fase importante e que serve para criar alicerces para toda a época desportiva.

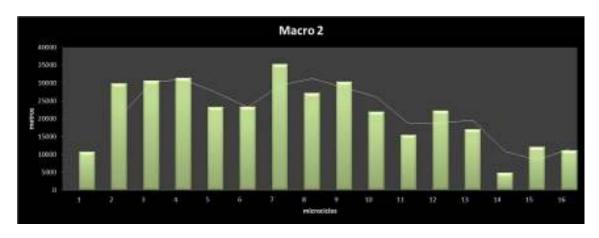


Este macrociclo conta com um período preparatório geral de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 62Km, em que Zona A1 foram nadados 13.6km, em A2 34km, em A3 4km, em LA 1.2km e em Vel 1.5km. O principal objectivo deste mesociclo foi a componente técnica. No segundo e terceiro mesociclo, o volume aumento significativamente e começou-se a abordar zonas de intensidade mais altas. Foram nadados 222km no total, sendo que, em A1 foram nadados 94km, em A2 81km, em A3 15km, em LA (limiar aeróbio) 15km, em PA 8km, em TL 1.4km, em PL 3.7km e em Vel 3.7km. Nestes mesociclos o objectivo foram o aumento da força e o trabalho de resistência. No último mesociclo foram nadados 49km. Neste mesociclo o objectivo foi o trabalho de força.

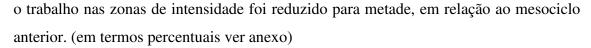


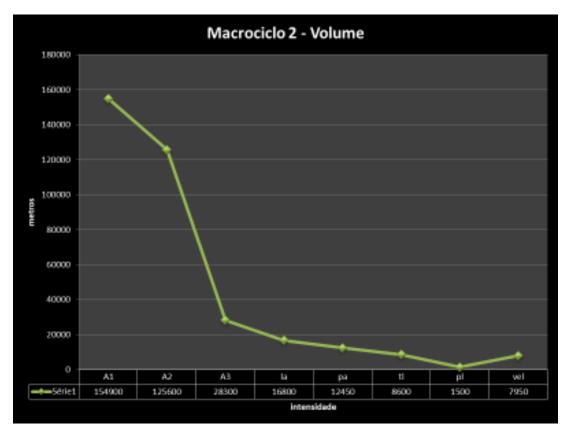
Planeamento de Preparação do Segundo Macrociclo

O segundo macrociclo, conta com um total de 16 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma nos Campeonatos Nacionais de Piscina Longa. Neste macrociclo houve um aumento de volume e intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



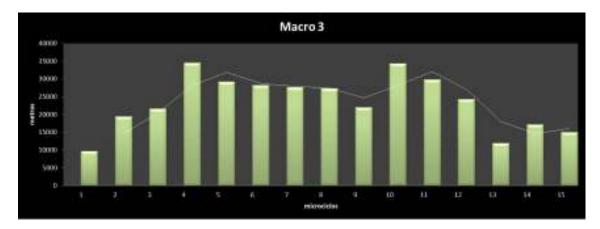
Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 126Km, em que Zona A1 foram nadados 44km, em A2 44km, em A3 13km, em LA 9km, em PA 5.5km, em TL 3.5km e em Vel 1.5km. O principal objetivo deste mesociclo foi o trabalho de força e o trabalho de resistência. No segundo foram nadados 116km, sendo que, em A1 foram nadados 51km, em A2 42km, em A3 7km, em LA 4.5km, em PA 5km, em TL 3km, em PL 0.5km e em Vel 2.5km. No terceiro foram nadados 76km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 20km, em A3 7.5km, em LA 2km, em PA 2km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 3km. Nestes mesociclos os objectivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No quarto e último mesociclo e com o pico de forma no final deste mesociclo, houve uma diminuição no volume, bem como, na intensidade, com o objetivo principal de preparar os atletas para as suas principais provas, nos campeonatos nacionais. E, neste mesociclo foram nadados 37Km, sendo que





Planeamento de Preparação do Terceiro Macrociclo

O terceiro e último macrociclo, conta com um total de 15 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma no Open de Portugal. Neste macrociclo houve uma diminuição no volume e um aumento de intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 104km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 40km, em A3 4km, em LA 14km, em PA 3km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 1.5km. No segundo foram nadados 169km, sendo que, em A1 foram nadados 67km, em A2 61km, em A3 12km, em LA 7km, em PA 9km, em TL 3km, em PL 5km e em Vel 4km. Nestes mesociclos os objectivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No terceiro mesociclo, os dados registados são até ao dia de 07/07/2019. No total, estão nadados 20km.



2- Parte II - Enquadramento do Estudo

2.1. Enquadramento Teórico

A natação é uma modalidade extremamente física e exigente, com os atletas a competirem em distâncias de 50m a 1.500 m em piscina. Os nadadores precisam de grande força e resistência, bem como uma técnica perfeita (Comité Olímpico).

Segundo Ericsson (1993), um atleta para atingir a excelência desportiva precisa de 10 anos ou 10000 horas de treino. Para isto acontecer, tanto o atleta como o treinador precisam de 3 horas diárias de treino, sem desvios. Este conceito revela-se um pouco restritivo, quando aplicado a uma larga diversidade de populações com características tão distintas. Para se retirar o melhor partido do atleta o planeamento deve ser ajustado a um quadro de desenvolvimento maturacional, e com o propósito de não saltar etapas de treino, de forma a alcançar patamares mais avançados de rendimento. Isto vai levar a que o atleta consiga melhorar a sua forma desportiva ano após ano. (Ericsson et al., 1993)

Segundo Morais (2014), os jovens seguem o mesmo padrão de desenvolvimento desde a infância até a adolescência, e ao longo deste processo temos que tomar atenção as diferenças individuais quer de magnitude, quer no instante temporal em que estas acontecem. Para Balyi e Hamilton(2004), tem-se popularizado o conceito de "janelas óptimas de desenvolvimento", que são considerados momentos ideais para aperfeiçoarem certas capacidades. No entanto, segundo a FPN(2014), a não estruturação do desenvolvimento a longo prazo pode levar a desmotivação e ao abandono precoce da prática da natação. (Balyi & Hamilton, 2004; Morais et al., 2014)

No que diz respeito à idade de desenvolvimento, Rushall e Pyke(1990), defendem que o uso da idade cronológica poderá contrariar o principio da individualidade. O principio da individualidade, suporta o uso da idade maturacional como forma de saber o estado de desenvolvimento do nadador. Os nadadores com maturação precoce tendem

a ter sucesso mais cedo que os nadadores com maturação tardia. Isto acontece devido à sua vantagem maturacional e não tanto devido às suas capacidades ou skills de nado (Rushall e Pyke, 1991).

Segundo Platanov(2005) e numa perspetiva puramente de logística, entendemos que a adoção de idades cronológicas na definição de escalões de competição, confere aplicabilidade e rigor para congregar grupos de treino e de competição. Numa perspetiva mais individualizada, estamos em crer que a adoção da idade maturacional será a ferramenta mais apropriada para interpretar resultados em grupos de idade cronológica semelhante.

A FPN, em 2014, sugere um modelo que se sustenta em 5 fases determinantes:

1ª fase: "Aprender a fazer", subjacente ao escalão de cadetes;

2ª fase: "Perceber a fazer", subjacente ao escalão de infantis;

3ª fase: "Treinar para fazer", subjacente ao escalão de juvenis;

4ª fase: "Fazer para competir", subjacente ao escalão de juniores;

5ª fase: "Fazer para ganhar", subjacente ao escalão de seniores.

Viragem

A viragem é um gesto técnico que permite ao nadador inverter o sentido do deslocamento, uma vez atingida a extremidade da piscina. Consoante o estilo de nado será adaptada uma técnica para realizar a viragem e nas provas de natação as viragens podem ser classificadas em: i) "cambalhotas/rolamentos" (costas e Crol) e ii) viragens abertas (Bruços e Mariposa). (T. Barbosa et al., 2015)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o inicio da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem inicio após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um inicio de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015; Rushall & Pyke, 1990)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. M. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o inicio da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem inicio após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um inicio de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015)

Tempo de Viragem

Para alguns autores o tempo de viragem é considerado uma das componentes mais importantes do tempo total da prova e diz respeito ao tempo que decorre entre a aproximação do nadador à parede, medido a partir da cabeça do nadador até que este reinicie o nado. As marcas de referência para obter o tempo de viragem não é consensual existindo autores que defendem o cálculo do tempo de viragem colocando os referenciais de início de aproximação à parede, aos 5 metros antes e depois da parede, outros ainda colocam-nos aos 5 metros antes e 10 metros depois e ainda 7,5 metros antes e depois da parede. (Chollet, 2003; MacLaren et al., 1992)

2.3. Objetivos Gerais

O objetivo deste estudo consiste em aprofundar os conhecimentos relativos ao rendimento desportivo da modalidade de natação pura na presente época desportiva e saber se existem melhorias dos resultados desportivos.

- 1- Identificar os resultados obtidos das avaliações;
- 2- Comparação dos resultados dos testes efetuados nas avaliações.
- 3- Aplicação de um programa de treino

2.4. Metodologia

2.4.1. Caracterização da Amostra

Para este estudo, vão ser estudados os nadadores do Clube dos Galitos. Contamos com um total de 12 nadadores do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos de idade.

2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Para a recolha de dados necessária para este estudo, será utilizado duas câmaras de filmar e o cronometro. Para o tratamento dos dados será utilizado o Kinovea, o excel e o Word.

2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

As viragens serão realizadas após um breve aquecimento. Será utilizado duas câmaras e um cronómetro, observar alguns parâmetros importantes na realização da viragem. Em cada viragem será obtido a velocidade de nado (m/s), o tempo de aproximação(s), e o impulso/deslize (m).

No tratamento dos dados, será utilizado uma ficha de diagnóstico que irá ter o que é pretendido, o que fez e a correção individualizada.

2.4.5. Limitações

As limitações do estudo serão as dos nadadores que, no momento da avaliação, se tiverem alguma lesão.

2.5. Resultados e Análise

1. Resultados Gerais

Nas tabelas 1 e 2 estão os resultados as duas avaliações, a 1ª realizada em dezembro e a 2ª realizada em março. Estas avaliações foram feitas nesta altura, devido ao facto de serem o fim do macrociclo 1 e do macrociclo 2 respetivamente, e porque são os meses onde há competições importantes (Nacionais de piscina curta e de piscina longa). Nas tabelas podemos observar a média e o desvio padrão da amostra.

Na 1ª avaliação (Tabela 1), 58% dos atletas estão dentro da média do tempo total de viragem, 34% estão abaixo da média e 8 % estão acima da média.

		5M-PAREDE	10M-	PAREDE- 10M	TOTAL	PERCURSO
	10M-5M (s)	(s)	Parede (s)	(s)	VIRAGEM (s)	SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,82	5,84	6,39	12,23	4,5
2	3,05	2,85	5,9	6,2	12,1	5
3	2,99	2,9	5,89	6,1	11,99	3
4	3,04	2,87	5,91	6,2	12,11	3
5	3,08	2,84	5,92	5,9	11,82	4
6	3,16	2,88	6,04	6,4	12,44	6,5
7	3,09	2,99	6,08	6,3	12,38	3
8	3,4	2,78	6,18	5,99	12,17	5
9	3,1	2,73	5,83	6,04	11,87	4
10	3,3	2,79	6,09	6,02	12,11	3,5
11	3,2	2,89	6,09	6,1	12,19	4
12	3,08	2,97	6,05	6,3	12,35	4,5
Média	3,13	2,86	5,99	6,16	12,15	
DesvPad			0,12	0,16	0,19	

Tabela 3 - 1^a Avaliação

Na 2ª avaliação (tabela 2), podemos obsevar que 75% dos atletas estão dentro da média, 17% estão acima da média e 8% abaixo da média.

Numa primeira análise aos resultados, pude concluir que os atletas, da 1ª para a 2ª avaliação aproximaram-se mais da média do tempo de viragem, mas estes resultados podem não indicar que houve uma melhoria no ataque à parede ou da saída da parede.

	10M-5M (s)	5M-PAREDE		PAREDE- 10M (s)		PERCURSO SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,76	5,78	6,2	11,98	4
2	3,09	2,88	5,97	6	11,97	5
3	3	2,85	5,85	5,89	11,74	3
4	3,01	2,98	5,99	6,4	12,39	4,5
5	2,99	2,88	5,87	6	11,87	4
6	3,04	2,76	5,8	6,2	12	6
7	3,11	3	6,11	6,36	12,47	3,5
8	3,1	2,84	5,94	5,94	11,88	6
9	3,05	2,79	5,84	5,82	11,66	4
10	3,01	2,82	5,83	6,2	12,03	3,5
11	3,08	2,95	6,03	6,09	12,12	3,5
12	3,1	2,89	5,99	6,1	12,09	4
Média	3,05	2,87	5,92	6,10	12,02	
DesvPad			0,10	0,18	0,24	

Tabela 4 - 2^a Avaliação

Na tabela 3, podemos observar e analisar os resultados que dizem respeito ao "ataque à parede", seja, dos 10M à parede. Ao analisar os dados pude observar que 75% dos atletas se encontram dentro da média, tanto na 1ª como na 2ª avaliação. Na 1ª avaliação 17% estão abaixo da média e 8% acima da média, na 2ª avaliação é o vice-versa.

	10M-Pa	arede (s)	
Atleta	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Diferença
1	5,84	5,78	0,06
2	5,9	5,97	-0,07
3	5,89	5,85	0,04
4	5,91	5,99	-0,08
5	5,92	5,87	0,05
6	6,04	5,8	0,24
7	6,08	6,11	-0,03
8	6,18	5,94	0,24
9	5,83	5,84	-0,01
10	6,09	5,83	0,26
11	6,09	6,03	0,06
12	6,05	5,99	0,06
Media	5,99	5,92	
DesvPad	0,12	0,10	

Figura 3 - Tempo dos 10M à parede

Na tabela4, podemos observar que em ambas das avaliações, 8 atletas estavam dentro da média (67%), 2 atletas acima da média (16.5%) e 2 atletas abaixo da média (16.5%).

	PAREDE- 10M (s)		
Atleta	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Diferença
1	6,39	6,2	0,19
2	6,2	6	0,2
3	6,1	5,89	0,21
4	6,2	6,4	-0,2
5	5,9	6	-0,1
6	6,4	6,2	0,2
7	6,3	6,36	-0,06
8	5,99	5,94	0,05
9	6,04	5,82	0,22
10	6,02	6,2	-0,18
11	6,1	6,09	0,01
12	6,3	6,1	0,2
Media	6,16	6,10	
DesvPad	0,16	0,18	

Figura 4 - Tempo da parede aos 10M

Depois de analisar os resultados, quer do tempo total de viragem, quer das parcelas que o constituem, pude observar que no tempo total de viragem houve ligeira melhoria, visto que, da 1ª para a 2ª avaliação houve uma melhoria de 17%.

Se observamos os resultados médios da tabela 3 e 4 podemos ver que não houve nenhuma melhoria quer na aproximação à parede, quer na saída da parede até aos 10m.

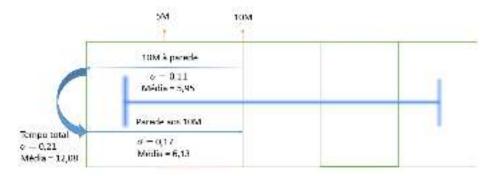


Figura 5 - Valor médio e desvio padrão

2.6. Reflexão pessoal

Ao longo de uma época desportiva tive a oportunidade de estar numa entidade (Clube dos Galitos) que me recebeu muito bem e de estar rodeado de um conjunto de treinadores que me ajudaram a evoluir bastante quer a nível profissional quer ao nível pessoal. A nível de planeamento, pude perceber depois da elaboração do meu planeamento anual, como criar e aplicar as unidades de treino, bem como elaborar macro, mesos e microciclos adequados ao escalão e perceber se os atletas estão a atingir o pico de forma no período que estava previsto. A nível das capacidades, comecei por ter dificuldades na colocação da voz, bem como na correção técnica e no feedback, após algumas dicas melhorei a minha prestação e fui progressivamente sendo mais autónomo na aplicação do treino. A nível competitivo, evolui no que diz respeito à análise pósprova, identificando e dizendo aos atletas os erros que tiveram ao longo da prova com o objetivo de eles melhorarem estes aspetos no treino.

Quanto ao grupo que acompanhei ao longo do ano foi um conjunto de atletas que me receberam muito bem e que me integraram também muito bem. Este grupo tinha três caraterísticas que me fascinaram, a saber: a sua boa disposição e humor, a sua capacidade de empenho durante o treino e o espírito de grupo quer em competição quer em treino. Os atletas sabiam distinguir quando era para brincar ou quando era a sério, mas também eram um conjunto de atletas que procuravam estar sempre a evoluir. Ao longo do ano, os atletas pediram-me conselhos de como melhorar desde aspetos técnicos até como gerir uma prova de longa distância. A terceira caraterística fascinou-me muito, pois no treino formavam grupos equilibrados de forma a puxarem uns pelos outros. Em competição estavam sempre a torcer pelos colegas enquanto nadavam.

Em resumo, foi uma época fenomenal pois tive a oportunidade de trabalhar com um conjunto de treinadores espetaculares que me ajudaram quando precisei e me fizeram evoluir e a melhorar quer a nível profissional quer a nível pessoal. É grupo impecável que me recebeu muito bem e foi um prazer estar e trabalhar com e para eles.

Agradecimentos

Este relatório não teria sido possível sem os contributos de diversas pessoas e instituições que foram fundamentais para o desenvolvimento deste estágio, criando e fornecendo as condições necessárias para que todo o meu percurso nesta unidade curricular fosse o melhor possível.

O meu primeiro agradecimento é dirigido à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na pessoa do regente da unidade curricular Professor Nuno Loureiro, que me proporcionou condições excecionais de trabalho para que o resultado final fosse bastante positivo, e também, de uma forma mais particular, aos orientadores académicos Professor Hugo Louro e ao Professor Daniel Marinho pela ajuda e apoio que me deram ao longo de todo o Estágio e pelo conhecimento que me transmitiram.

Gostaria também de agradecer à entidade acolhedora, Clube dos Galitos, a oportunidade que me deram de poder aprender com os seus reconhecidos profissionais e pelo apoio incansável que me deram ao longo do ano letivo e desportivo. Aos responsáveis máximos da entidade acolhedora, Presidente António Granjeia, delegado Paulo Rodrigues e, de forma muito particular, ao Técnico Élio Terrível por todo o seu apoio e pelas oportunidades únicas que me proporcionou.

A todos os docentes, técnicos/agentes desportivos e demais intervenientes um sincero OBRIGADO pelo papel importantíssimo que tiveram na minha evolução, tanto a nível pessoal como a nível académico e profissional.

A todos, uma vez mais, o meu mais sincero OBRIGADO!

Bibliografia

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT:

 TRAINABILITY IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE. 15.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queiros, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J.,
 & Silva, A. (2015). Manual de referência FPN para o Ensino e
 Aperfeiçoamento Técnico em Natação.
- Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L.,
 Machado, J., & Silva, A. J. (2015). Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação. 188.
- Chollet, D. (2003). *Natacion Deportiva by Didier Chollet—AbeBooks*.

 https://www.abebooks.com/book-search/title/natacion-deportiva/author/didier-chollet/
- Conceição, A. T., Garrido, N., Marinho, D. A., Costa, A. M., Barbosa, T. M., Louro, H., Reis, V. M., Ferraz, P. C., & Silva, A. J. (2011). As técnicas alternadas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino. Em *As técnicas alternadas em Natação Pura Desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Centro de Investigação em Desporto Saúde e Desenvolvimento Humano. https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/4149

- EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DE NATACIÓN Librería Deportiva. (sem data).

 Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.libreriadeportiva.com/libro/elentrenamiento-fisico-de-natacion_66119
- ENTRENAMIENTO DE LAS ESPECIALIDADES DE NATACIÓN Librería Deportiva.

 (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-de-las-especialidades-denatacion_30405
- ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN Librería Deportiva. (sem data).

 Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-tecnico-denatacion_30404
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). *The Role of Deliberate*Practice in the Acquisition of Expert Performance. 44.
- GUÍA COMPLETA DE NATACIÓN. PROGRAMAS PROGRESIVOS, PASO A PASO,

 DESDE Librería Deportiva. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/guia-completa-de-natacion-programasprogresivos-paso-a-paso-desde_25146
- Identificação de Talentos no Desporto—Livro—WOOK. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.wook.pt/livro/identificacao-de-talentos-no-desporto-antonio-jose-da-silva/2694956
- Louro, H., Garrido, N., Ferraz, P. C., Marinho, D. A., Conceição, A. T., Neto, J. T. M., Tolentino, T. M., Barbosa, T. M., & Silva, A. J. (2009). As técnicas simultâneas

- em natação pura desportiva. Em *As técnicas simultâneas em natação pura desportiva*. Unimontes. https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/3561
- MacLaren, D., Reilly, T., & Lees, A. (1992). *Biomechanics and Medicine in Swimming:*Swimming Science VI. Spon.
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
- McLeod, I. (2010). Swimming Anatomy. Human Kinetics.
- Morais, J. E., Marques, M. C., Marinho, D. A., Silva, A. J., & Barbosa, T. M. (2014).

 Longitudinal modeling in sports: Young swimmers' performance and biomechanics profile. *Human Movement Science*, *37*, 111–122.

 https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.07.005
- Piasenta, J. (2000). Aprender a observar: Formación para la observación del comportamiento del deportista. INDE Publicaciones.
- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y SU CONTROL Librería Deportiva.

 (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

 https://www.libreriadeportiva.com/libro/planificacion-del-entrenamiento-y-sucontrol_30403
- Prevenção de Lesões no Desporto—Livro—WOOK. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de https://www.wook.pt/livro/prevencao-de-lesoes-no-desporto-luis-horta/10691786
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. South Melbourne; Crows Nest, N.S.W.: Macmillan. https://trove.nla.gov.au/version/45722997

Anexos

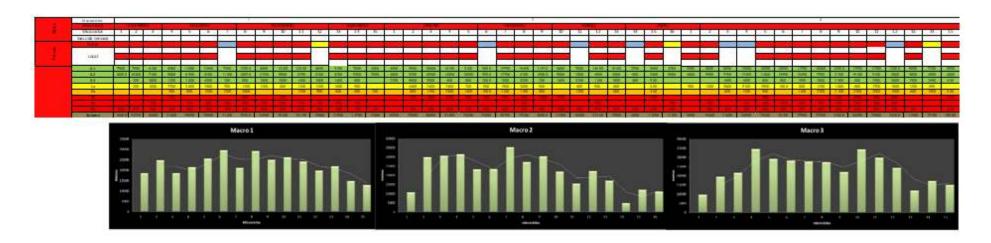
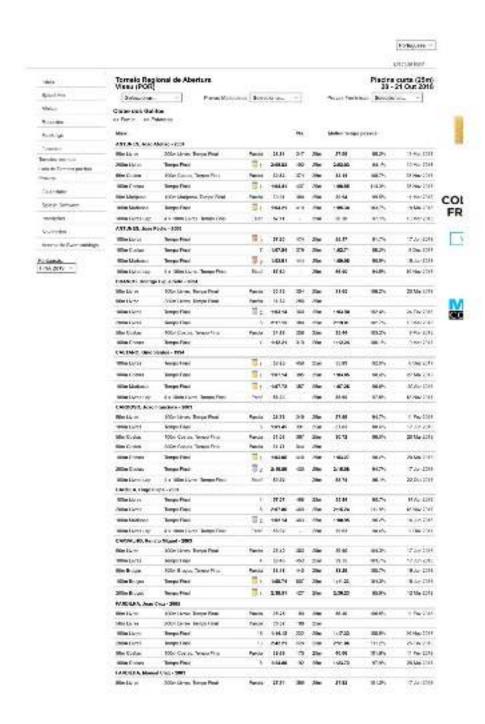


Figura 6 - Planeamento Anual

	Mac	ro 1	Mad	ro 2	Mac	ro 3
A1	136100	41%	150950	44%	144500	41%
A2	135950	41%	120800	35%	122900	35%
А3	20700	6%	28300	8%	24300	7%
La	18900	6%	15900	5%	25450	7 %
Pa	9900	3%	12450	4%	17000	5%
TL	1400	0%	8600	2%	4300	1%
PL	4600	1%	1500	0%	6950	2%
VEL	5525	2%	7950	2%	6350	2%

Figura 7 - Volme de treino a nível percentual

Provas



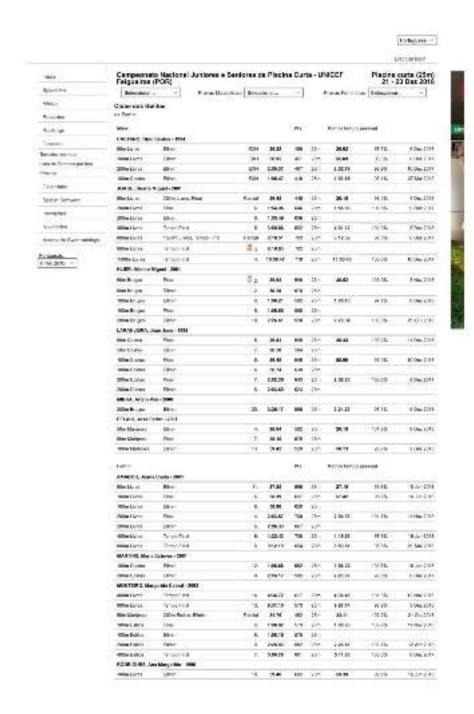
Blo Live	PASe Livros, Barya Pener	Facts.	37.85	26	Me			
min (See	Temps Flori	91	411	45	7900	nn	180	9.8634
200 in Literal	Torqui Final	3.	24148	107	20e	2000	28,74	204.00
Sim Colum	- Killer Comm. Theywor Philip	Person	1148	108	70m	1131	11485	38 He 23
William Colons	Suite Charl		799.94	80	796	1700.00	10066	20 Mer 200
Whiteles	As White it bear fire	laur.	31.31	-	200	nn.	190.5%	H 0m 125
CONCRETE ANY								
Mer Dr. H	Notice beginning	PARCE	13.64	-	246	nn	M.71	25 VC 104
Min Live	300m lanes, Burga Pipal	Renta	150F.	300	Jiles (198	15 M	100.	101074
Wie Lyn	Surger Franci	- 1	20141	95	200	205	100.00	\$1 Mer 325
Dise Union	Tempo Filos	110	200.41	-	/40	2,046	ana-s	NI HAR JU
www.toretai	4 x 100m Ly by Senior Chies	149	30.00	-	THE		tions	\$4000
Military Comme								48.10
000004	ECO CANS AND EDGE	Teach	19.04	100	the	27.00	14110	22024
Stee Living	PSSr Union Result Real	Ande	1946	-	20e			
With Large	Sees Flori	30	\mm	200	200	franc.	19.74	234-40
200m Live	Secus Plant	- 1	100	220	She	10740	OLPs.	28.5-126
Sen Comm	Order Comment Streets From	Tenrity	1211	10	/hat	40%	Men	(8.842)
Print Contr.	Triego Flori	3:	400.40	26	Net			
artes services	301001000		35010	37.	1117			
Me Live	200: Union Tempor Final	Panie	1915	227	2bc	21.00	889	15 66 125
min tiere	an interface bean for	Park	400	100	/in	0.0	96.00	19 400 274
STREET, STREET,	hospi free!	+	TRM	10'	286	E8139	9079	1988000
Mar Colon	Jobe Comm. Serger Flori	Section	000	111	Mer	MIR-	87.0%	196 19
Mile Codes	Tempo Plant	2.0	14731	201	(the	16640	96.35	5 mg. 226
Nim Medjerov	100m Madpage, Torryo Floral	Panite	0.56	74	/Ver	11.11	80.00	14-99-226
West Minister.	Nergy Erek		100.00	W.	246	17878	198.7%	W-189-328
JOB SE Search	part 200							
Mile Live	Sept Pari	7.	11.45	101	200	41.11	9485	10w 20
STREET, STREET	Securificat	1 y	188	160	De	1.50.00	HIP	106.0
Min Colon	2000 Color Tempo Plan	Parrie	16.00	TD4	20m	0.0	825	756125
Office Codes	Seco First	100	280	40	Sim	2.88	Mary	ED-C
Mintorian	Co Minister Street Proc.	Bal.	1131	-	30e	11.8	85	3 Dec 101
PLATE, Morea Re		-			-			- 33
Me Liv vi	200: Urres Rena Peul	Famue	mar	. 700	20e	2131	905	17 June 1
StileLivin	Serge Fred	H.	26187	92	She	1882	11109	17 No. 12
www.br.gov	Name Time	B+	veter	140	200	19814	100.5%	6.0000
					-11			
(New Yorgon)	Swept Floor	31	***	69	-	200	00,0%	12.49429
400 DATE (1)	distantial book for	CHE	- 9/00	-	100	0.0	00.00	(Ober206
CARRESTON, AN		Test			-	44.44	14.00	0-14-09
Sile Livry	de librations Seeparties	- 5	-		/Vige			
Jellin Livry	Seego Free		-	188	/Viet	200.7	W. C.	ACRES CO.
Wile Colon	Temps Plant	E .	10.40	80	2bc	88.60	81.25	10 Dec 201
(Min Sole)	Seepl Flori	W. (247.00	100	Ter	1,90,00	80.0%	10h 178
LINORY, Daylor	(sed-200)							
Olim black	We Hote Brow Fred	Perrin	25.94	600	/Ver	MAI	666	27 Sec.156
destart.	43 MW Lots Missing	5241	34.10	4	200	30.00	98.5%	277030
Western	Recipio Franci	8.5	2012	-00	200			
Mile Brook	Mortilizacio finanzina	Percei	10.36	0	THE	31.11	99,5%	78,40,625
Windson.	Serge Presi	100	18.86	-	She:	1,8840	89.3%	36,44,123
With Michigan	Sergic Filips	100	78189	100	200	199.00	9.70	19,000,00
MARKA NOTA PAR	- 500				-			
Mintors	Torqui Fred		400	-	20m	0.00	118586	36 No. 20
Min Roger	Tempo Final	-	16600	672	Ne	140.4	46.00	146-01
20th Brown	Securificati	=	231.71	87	2he	227.00	824	1 94.125
Ministeria.	As Minday a Newsoftwa	Bei	Hit	-	She	11.77	101.7%	86-0
FRAG America		77-	1000		7.5		145-03	
market.	Sumpo Floor	20	-86.55	106	CTM:	1004	- 1965	# Pwws
*******	A VISION COLOR SHOPP FINE	Cost	5554	100	-	1177		- 1
temp (1/2)	Serge Files	10 A	2017	**	-	29000	0.0%	totace
ittim Underer	Seeps Fee:	- 11	196.07	100	/Vec	8.44	90.	18 Apr 25
FTS 1-6A, Fings to	A September 1						-	September 1
Star Liver	EXCLUSIVE Responses	Period	n/r	10-	Ter	× 8	6.75	1956-125
Other Livery	200m Herry Brops Float	- Paperton	13.11	266	. 20m			
Weller	Seeps Flori	- S+	14181	avi.	Mer	100/8	48.00	M Hw 206

200e14/46	Sear Flad		200	n	Zie:	2,700	60.09	WMCCH
Non Margano	600m Marianna, Tompo Planel	Serie	1919	106	Ne	1146	44.7	a Me 200
With Michigan	Sergo Free!	- 2	1884	239	26	17880	794,00%	EMercita
Min Live Lay	La Martino Terror Post	Sec.	14136		Sec	161/2	MAN.	10000-0008
Designation of	Security 1986							
Still Liver	Steeps Fleet		238.00	2.0	20m	2.00	181385	314-129
Stille Roops	Terps Place	- Est	3/06/81	100	200			
Hitter Uprients	Stille Ballot Tergo Pleat	Panis	HEAT	100	3he	1,08.00	82.04	176-29
Sile faits	Singa Plani	- G+	41120	286	Zie			
NOW OUR MY	ori Devrine (1860)	- Line						
19915414	1000 tarter bergichtes	harde	10/34	.00	240	91.34	190.0%	20,005,500
Stille Cores	Tempo Pitari	4	1,01,23	42	2le	1886	30.2%	38 Her 1011
Mile Coles	Though Fired		288	193	Silen	2000	10.7%	99e-08
Min Roger	200 m Bragon, Temen Plan	Parte	11.00	23	76e	HH	88.5%	M (to V 2011
Mile Rope	Seepo Flaci	- Ti-t:	AND	100	She	2048	805	309(3)0
C. Vis, Divge Mig		-			-		and the last of th	
189,0714	KONTANA MANAHAM	- Fertix	000		TH	10.00	frim.	29.96(200)
Me Ure	Sittle Limits Borgan Floral	Paris	30.01	279	XIII	-	1110000	71777014
Stille Liver	Torqui Placi	37	1614	360	25to	- a-usq	111,0%	19-09
200m LV 14	New Year	- 51	100	300	The	1,1830	98.5%	10 Ke/101
She Cystan	Rito Cocou Tenant Plan	Panie	ten	27	2be	ни	20.0%	23 Feb 2014
Mile Coles	Serya Fran	- E	7.838	200	260	1/880	263%	29 Per 2011
	de Buddgere (120)				-			
000 0534	o tim clama home tools	. Feeds:	94.65	166	time	E-10	10.7%	20/20/20
Stellin	Seeps Flori	- Paris	1210	20	Shi No.	130.9	805%	2 % DN
Mile Colors	Mariana Tenarifica	21	100.0	-	/ma	100.00	1000	0 mer 200
	Torqui Plani	in t			(m)			
Total Library	Elifor Uniques, Drivyo (1988) Surger Flora	-	10.00	200	-	1140	1000	25/96/201
	25000 YOU	量と			Free	1100,05		1006(20)
TERRESTATION	45 mentions beginning	1,890	446.00		29	790.0C	40.7%	116074
Similary	SIGN Liter Steeps From	Fancis	- 2012	101	- Year	60.00	. 60%	1.06-245
WHEN THE REAL PROPERTY.	Beign Plant		20.00	-	THE	21.71	W.74	of the party
Ober Brooks	166e Brayes, Telepo Pina	Pentil	1131	101	Me	нл	MIP	15 Per 2018
See Briggs	score (1000a, franco (10a)	Felder	14 (0)	w	24			
Makeyer	Serge Find		183	391	Zip.	17848	9625	12 fe/32 ft
James For Igna	Seepo Flori	4	200	350	Ne	Seattle.	34.0	16 Per 2084
NAME FROM MAY	61-6000							
Minth's	Mile Lives Berge Final	Name	1611	196	3hr	HR	10.8%	(2 Apr. 2016)
900 0498	Other Court and Committee	Here	lists:	190	0.00			
Miller Life by	Terret Frank	(K)	2417	200	20m	1/834 24448	10.0%	25 No 2016
State Margane	Tomps Placi 1000 Margana, Reformati	Feder	4930	125	74	417	87.5%	18 May 2 15
Mile Union	Three Plant	T.	THE	29	20m	(gross	60.00	38.50-CH
				-	-		8715	400.400
Parks				-		-		
ALMERICA, Coloris	- Hanne 2004							
580 1574	2007 UKNE MADELER	Texts	- 0014	489	28	1141	100.00	30 (New 2014)
Stie Liv as	200 r Urras, Terros Pinal	Nevis:	11.40	3.8	The .			
Whitest	Seepo Final		1408	478	(Me)	18828	10.75	Miller (20)
SPH Living	hereo Fred	II.	271.00	304	tree	E1839	Wide .	1836 and a
Medical	100 Value beaution	Family	32.86	204	Sie	100	34,2%	28 May (28)
We Cole	Seeps Fred	3,	1831	27	Sim	1,0429	90.5%	a builde
ALBERTA Merit	Care Co. 1000							
50m14-yr	Alter Green Bropp Florid	Permi	14.45	104	7900	49.96	66.00	2676-256
PRINCIPAL CONTRACTOR	Tempo Final	Π,	-	-	Ne	20000	10.0	24/76/2165
SIEM MANAGESTA	action case temporalisms	randa.	10.15	44	the	A) at	With.	51 May 2041
Stir Meson	2001 Marjeout for us first	Marcia	1131	780	33e		- 64	10.89
Intim Medican	200 Folia, Terps Plant	Pante	166.00	100	Alex	- 00.00	we.	14 460 2007
	Tempo Plani	31	***	16.	Atte	248.72	mar.	67 min 2/48
	Carlot reacts			46	2 in	526.00	60.0%	189/08
Pallin Modern	Tempo Placi	3.	R.M.BI	-				
Pallin Modern		D:	1684		,Ne	140.00	862%	4 64-200
Mile Solve	Temps Flori La Mina Livro, Temps Flori					40.00	H25.	4 644 504
Palle Baller Bille Baller Bille Liver cap Ar GOV B. Mar 17 Bille 13: 40	Tempo Final (a Stim (A to Tempo Final Stim Lives Tempo Final	Rest Pense	1111	200	,No.	1148	#25. #25	9 Av - 1281
Palle Baller Bille Baller Bille Liver cap Ar GOV B. Marris Bille Live	Sept Fed California Sept Fed Min 1981	Red	1484		Jiles Siles John	114	W/N	14.4-011
Palita Modernii Milia Bollos	Tempo Final (a Stim (A to Tempo Final Stim Lives Tempo Final	Rest Pense	1988 1988 1840 1840	200	,No.			
Patie Motors Mile Ballon Mile Morrisop Ar Mile Walter or Mort More Mort More Mile Tone	Tempo Final 1 a Teles Como Tempo Final Side Limit Tempo Final Side Limit Tempo Final	Anni Pente James	1018 1018 1600	200	Jiles Siles John	114	W/N	14.4-011

(the Marjoria	200n Materia, Torrio Firet	2000	11.11	200	She:	1146	(M.D.)	23013
William Marketon	With Malgaria Tompo Panel	Pante	***	300	Man	19.8	40.9%	63639
rema Unitrace	Surger Elser	2.1	101.46	744	Jule.			
ARMIN'S, AMERICA	1005 - 19071							
4001011	Name (1966)	E1.	10/00	+87	THE	1141	95.76	24 AP (6)
Mint No.	Sample Floor	5)	261.66	674	-	267.66	40.0	4 No. 100
Wille C. slav	Terps Plant	700	100	(5)	33m	1,40,00	06.0%	1.06.19
Minter 140	the Minthew Team Plan	Stort	nn		Stee	11.11	BUR	\$7 Her 226
COURS, 1800	\$200M-000							- 30,000,000
Me M. er	Michigan Boys Foot	Parish.	31.01	87	She :	11.10	90.0%	3.0m.108
Side Livro	Alterianes Berga Fast	Panris	10.25	300	Her			
With Larly	Serge Fine:		100.41	400	240	13630	10.00	private con
389 to 14	Serger Free!	B 1	134.00	44	300	LDD	20.5	ty resource
Wite Doller	Serge Final		11734	30"	200	170.00	90.75	PMeiOf
CEU's James la	ntre 3001	0.000		127	9231	11201		140,00
SHIER.	VOPUME MODITION	FIRST .	acts.	- 50	200	11:11	90,000	19,07,03
Mile De sa	Teopo Final	- 1	2.0.0	-	300	284	98.0%	11 Dec 201
SSECONS.	300mSerre, Seasoftie	- Paris	14.4.5	10	(file)	M-44	0.95	-9 Me 24
THE PART.	Soope Floor	E2	***	44	rise	1987	1997	114624
SHIRAMOVO!	1007 Heigins, 10702 (198)	Helicox	160	400	240	114	180.0%	35 100-500
With Michigan	Segrifier	100	171.0	40	THE	22900	08.7%	0.764505
emetors the	4 x 100m Lives these rise:	366	1000.00	+	THE	1,00,00	100.7%	di balan
DAL Separat	padent 2001							
GREG 65-54	notice clarest borge could	Fleeds:	40.56	-	the	400	1946	3,0123
Wille Living	Seas Find	25	THE	17	The .	1,31,38	9125	2,47,125
Stim Bruges	600m fraging Tempor Floor	Santa.	45.54	C	Ne	4040	97.0%	\$U6/29
SRM BC-004	positivace, meso real	Percis	to be	794	700			
Miles By Jan.	Sees Flori		VILLE	200	Ster	HOLE	eur-	3876-238
remarks gra-	danger Floor	- 6	age at	14	-			
PERMITTED CO.	dra Mire de 200	220						
Who Living	Seepo Print	=+	MALE	10H	The .	11.00	8.8%	7.56 (2)
Min Colon	Mile Committee Print	Parrier	1134	4	2bc	1110	80%	28 Fey 228
SIM CORP.	AGE COLOR TORRS TYLE	Service	14.44	400	-			
Traine Corner	programmes	-	1988	100	100	1986	74.7%	10000
Mile Color	Sept Fed	1	288	60	(flui	245,30	66.75	28 Per 208
minut keet top:	in the law bearing	Swit.	-		Ne	80.00	MPs.	(8.0±00)
MATERIA MATE	Marie - 1907							
200416/34	Nergo Fried	37.	TRM	100	200	\$79.80	97.6%	3.596/62
man Colonia	Songer Floor	70	10186	600	(free	198,00	41.60	16 10 12 1
Sille Codes	Sepifici	7.	200	108	Ne	20249	tie-	20m25
min German	to Statistical Season Flori	Park	161.60	14-51	100	140.00	967	E 186 278
MINTERS MAIN	1984 C1000 - 1982		100000					
and the latest	beign time	T.	dimen.	060	ziei -	Process.	9799	406.05
Me Meters	No Manual for a final	Face	90.75	100	Zie	11.8	90.4%	200 00
Min Universi	Sugar Plant	-		-	55,000	180	-	
MYSEL/TEXTERS		-	CHUR		280		8305	A94-101
Otto Clare	Vicinities Republish	Parelle	MAS:	- Paul	Wee	THE.	me.	96 Fe/ 916
West Land	tergi Free	-	1880	7	200	1784	181376	0/9/2
Nin C. de	100e Corne Termo Fran	Paris	91.0	708	Jim.	14.07	94.5	752-10
need a combine	WEST COURSE SHOWN THE	Patrix	4241	·	000	-	1102.0	
WHIRE COPPE	Serger Freier	H :	15485	24	200	12214	Mr.	tranica
TOTAL COOK	Augustical							
OLIVERA BATAN		-	100.00	781	No.	200.00	19675	16 (0.00)
00011-71	Secretarian languatura	Feeder	1406	- Par	die	41.46	667%	6 Ma 174
State Liver	Security .		227.01	**	700	1.70.00	9429	350.00
Olim Corbon	Elle Conn. Teams From	Aurilla	H.M.	71	70e	N.H	Mari	73629
SAME CORNE	SOULCEST MISSING	THEORY	10.00	780	tree			0.000
	Sept Place	1		-		TOMATO	60.0%	7 A D
Million Doubles	Singui Placi		2440	100	20m	2-63	60.45	8.5-13
Mile Color				-		-		
Sille Cortes	white Will				- 6-4		1766677	
Sille Cortes OLATIO, Name	Marin 2008	- Francis	34.00					
200e Cories OLATIES, Remod Sent (5-1)	Experience Administrates	Feeder	10.00	DR:		1,0000	90.0	
Office Contact CASTRAL Process (March 1974)	Bron Carter Robert Steel Tempo Plant	1.	10.0	222	2be	1/938	8175	18,4000
Office Contact CONTROL Passess State Contact State Contact State Contact	Brown (Arthur Market State) Tempor Final Miller Coprine, Tempor Final	E. Ferts	10.0	222 286	Jie //ei			18,44.00
Office Content CONTENT, Summer CONTENT OF THE CONTENT O	Brown Spring Florid Tempor Plead Billion Common, Tamonia Plead SOCAL Common, Tempor Plead SOCAL Common, Tempor Plead	Ferris Ferris	10.0 10.0 10.0 10.0	203 246 256	Jie //ei Jiei	1/Q38 4/41	181, 75 1745	9 (4-5)4 (2-4-5)4 (2-4-5)4
Office Contact CONTROL Passess State Contact State Contact State Contact	From Carrier School Facel Tempo Final Editor Carrier, Tempo Final SCHOOL Carrier, Tempo Final Tempo Final	E Pente Pente 0	10.48 10.01 10.01 67.48	20 26 26 28	Jie An Jie Jie	1/088 4/81 1/849	ELTS ELFS	7 Art 24
Office Content COSTITUTE, Summer COSTIT	From Larter Adhipt Lines Tempo Final Miller Commo, Tempo Fina Miller Commo, Tempo Fina Miller Commo Tempo Final Tempo Final Sergio Final	Ferris Ferris	10.0 10.0 10.0 10.0	20 26 26 28	Jie //ei Jiei	1/Q38 4/41	181, 75 1745	18,44.00

		The part of the pa	Free Johnson, Sergy Flore Free Sergy Flore Free Sergy Flore Free Sergy Flore Free Free Sergy Free Free Sergy F	There's State of the State of t	HAME TO SELECT THE SEL	H 1 4 9 9 9 1 1 2 2 8 9	Site inte plac Site Site Site Site Site Site Site Site	126.7 198.0 187.28 198.0 198.0 188.0	9-05 (9-05 19-05 19-05 19-25 (9-05 (9-05)	MANUAL TO A TANK OF THE PARTY O
Page	Section Comparison Compar	or are control of the	Amperous Denny Final	Facility States of States	HAME THE PARTY OF	2 4 0 0 0 4 2 2 2 9	Time Time Time Time Time Time Time Time	19940 19940 19940 Eroge 1994 1994	800. 1605 805 805 805 805 906	9,00-00 930-00 930-10 930-10 97,0-00 9190-00
	March Comparison March	or lamp or rather - you 1 a 10	Free Lives Tensor Proc. Free Lives Tensor Proc. Free Lives Tensor Free Lives Tenso	Bald St. Senter St. Se	TRUE TOTAL	0 0 0 0 11 2 2 0	The She She She She She She She She She S	Tarias Eroas Eroas Taria	1675 1675 1675 1675 1675	MANUAL STATES
March Marc	March Marc	Committee - (1) Committee - (1	The Liu on Tennes Price Final I food I food Or Liu on Tennes Final	Bald St. Senter St. Se	HEISE HEISE INCH THERE HISE THESE HEISE HEISE HEISE HEISE HEISE	0 0 0 0 0 0 0 0	Zie Zie Zie Zie Zie Zie	LOSS LOSS LOSS LOSS LOSS LOSS LOSS LOSS	825 825 835 835 935	PANELS PANES Allegas
	Comparison	1 a 10 mag. Series S	Final	Si S	HELM THEM THEM HALL VINCO LIGHT ALCO VINCO	10 mm	The Time Time Time Time	E-0.09 F-0.09 H.H. F-00-16	825 825 825 926	TANK Alwins
	The Live Temps From	Temp temp to 21 - 22 Store Sto	Final	Si S	HELM THEM THEM HALL VINCO LIGHT ALCO VINCO	10 mm	The Time Time Time Time	E-0.09 F-0.09 H.H. F-00-16	825 825 825 926	TANK Alwins
	Comparison Com	Sergio Solida de la composición del composición de la composición del composición de la composición del composición	Free Free Free Free Free Free Free Free	The Section Se	ERH THE MAD LINE LINE LINE VIEW	10 mm	Die-	H.H.	E.N.	alwin
Temporary Temp	Committee Comm	i imperior total and total	of local Colon Final Colon Fin	Rents Suit Florida	11.11 100.43 1.13.65 1.13.65 1.13.76	21 22 23 23 23	and Also Also Total	H.H.	E.N.	alwin
	March Sept March	i imperior total and total	of local Colon Final Colon Fin	Person Person Shall Fisher	11.11 108-0 1.030 1000 1000	28	She Ale Total	ILII 1987E	ET. Po SP AP.	20000
Part	March Compare Color Co	March 10 PT - 17 No. 1 N	Common Tempor Final	Person Person Shall Fisher	11.11 108-0 1.030 1500 1500	24	No.	ILII 1987E	ET. Po SP AP.	2000
Tempo Final Person 13.11 2.8 256 13.11 27.75 33.40.12 13.40	Company Comp	Non- Surger Solida Lip 1 a 10 Room Room Room Solida	Chron Telepa Final	Period Built	100.43 1.00.05 40.05 1.00.46	24	No.	19876	ma.	BACK.
		Samp Note: 100s	Front Front Group Tempo Front	Period Built	100.43 1.00.05 40.05 1.00.46	24	No.	19876	ma.	100 1 00 100
	Section Section From Part Section Se	Notice Science	Free! Common Temper Free: 1 and	Parette Shart Fance	1.000 4800 790.98	200 60	200			A 800 274
Part		Miles A a 18 Miles	Connect Tempor Proc. 1 dell 1 dell ser Tempor Proc. 2 dell 2 dell'estat treat 2 feed 2 feed 2 dell'estat treat 2 feed 2 f	Rents Shall Finck	A8.00 VIII.10	10	5-4-7	5175.58	100.00%	
Ty Text Te	Process	Libert 1 a 12 Libert 1 a 12 Except	Head Seems From Joseph	Sec.		- 4	Stee			1.60.15
Section Press Part 121 M 125	Committee Comm	Lip 1 a 10 construction of floory floory 3000 c longs to begg	Red Lon Tempo Pico Londo Refuel Front Londo Refuel Front Londo Londo Link	Sec.			Car	Complex	30.0	1887 21
Part	Post Post Index	Story Story Story Story Story Story	- year. Urne harustour Presidents	Final						
Part	Miles 100 10	Non- berge Story Seep Seep	Ures terus teat Pleat cress, wiscours				-			
		200 200 1-1-1-1	Pled (rest, week)		1000	24	-	N. W.	200.00	250000
Section Sect	March Marc	2004 Simple	rest was re-		0.000,000		1000			
	Part	300s Tempo Security								
	Section Sect	Temps temps	Contract Temporal States						3,000	7.00.0
		horp			10000		ARTON	1000	10.00	75/99/15
Column Tempor Print Part 1974 She 1972 She 1974 She 1975	Committee Comm								1,141,7	
Part	Part	- 11.0				- 00	0.57 (4.70.0)			
April Apri	Part	ner mener i	The second second	-			-		-	
	Section Sect			-	11.55	-	-	1144	Aveter.	4414
### Ample Final Parties 1991 1992 1994 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 1995 #### Ample Final Parties 1995 1995 1995 1995 ##### Ample Final Parties 1995 1995 1995 ####################################	Section Color Co			100		-77.5				
### Part 1995 200 200 ### Part 1995 200 ### Part 1995 200	Comparison Com									
Part	Section Sect							21.00	M.N.	1046.50
### Parties Food Parties 120,000	Miles Clarkon 1900 February Factor Front 1900							-		-
The Control of Control	Comparison		According to the property of the second control of					1990	100 (71)	35M6.5
	Columb C				- I-U-	+17%	P710-			
Per Sanga Pinel Per S 200 200 200 3144 96.0% 20.06 20.00 200 200 200 200 200 200 200 200 2	March Color Colo	to Seep	Phul			27	2he		30.9%	
1		100	FREE	10-1	690.90	700	200	508.FV	90%	3M6.0
1		A. Ding-DM								
April Apri	Comparison Com	300m	Artes Stope Flow	Section.	1815	281	260		66.0%	20 Me 11
1	March Sept Desput Floor Sept	Large	Clari		-	100	TW			
Page	Section Constitution Principle Principle Constitution	900-	Payer Temphon	Facility.	11,01	380	Zie:	11.01	M.P1	736-12
No. (1996) 1 - 1884 PT - 200 - 200 cm No. (1996) Partie 12-42 cm 17 - 200 cm 18-42 cm 19-42 cm 200 cm 19-42 cm 19-42 cm 200 cm	March Marc	Top	Yest	- 6	200.64	286	de	2.99	66.00	(6 per 2)
	April Apri	6501	Marginia, Nicoscopial	PARK	1000	m	280			
		- Sep	Flori	j.	UNIC	208	Ne			
Ted III. 1869 107 200 1869 18129 19120 191	Comparison Com	10% ben 360	geo.com -							
Con Securities No./ 1868 68 She	Section Sect	1000	Limited Florida Floral	Petro	1298	47.	Zier	4140	19485	10/96/32
Con Securities No./ 1868 68 She	Section Sect		Fine	Η.	UHM	*	20er	1.00/19	W1.25	10 Pa 12
The state of the s						-	-			
and and the same of the same o						-				Times 7
and the second second second								717		3 40.47
							2500	4 4 4 4 4	-	140.00
	TAX Market Late 1997 The Tax T		040		111111	-				
HE II. THUS HE DIE CRUS 1845 171612	Months or Months or <t< td=""><td></td><td></td><td>里人</td><td>1300</td><td>-</td><td>28</td><td>Care</td><td>1845</td><td>17/19/32</td></t<>			里人	1300	-	28	Care	1845	17/19/32
	Ber Cube. 100 Corius Temper Fru Nacia (130 200 30e (130 100F) 30e (2			Partic		31				
			Chief Berlinger (B. Brodering & Brodering							(86,850)
		1000	Control Tentrol First		11.00	228	Slee	0.0	TELEV	3,4-12
had 100 to the 100 to 1	Nije Culus Beres Peul 🖟 y CM-M 200 20er 1/20/20 (10/4) 0/4/12	bear	Pleul	10.	CHAI	200	2ler	1,00.00	100	0,4-11
egent Form Pinel Revis (ESS TO Die Hill ESSP) 1.50-10		100e	Marjanos Torros Pitral	Penis	11.11	77	2le	846	1984	1.6x 50
	Re-Mariana 100-Marianas Perus Pinal Parris (1.11 72 July 6144 1.169- 1.16-2)	les les	Place		427.00	77	20m			
Add 5 places and 500 control of 500		500m song 500m s boss s 500m	Green Berger Free! Classe Consultation Fres Pres! Marganes Tomas Free!	Maria III.	TAUN (13) CALIE	228 228 288	pie Sie Sie Sie	0.0	## #0	un un
	Ne Marjania I Nov Marjania Provide Provide Paris (1.11) 77 July 1649 I 1869; 1 Nov 22	n Torse	Please	7.	447.44	77	70e			
	the Mariana - Mariana Arman Prod Paris - C. C 72 July - 61-64 - F. C. P C. C.	les les				obtaine.				
# # 1500 VINES	Min Makes - Temps Plant	American School of the Control of				-				
No. 1974 AND TO MAKE SAME SAME SAME SAME SAME SAME SAME SAM	Min Makes	Color Locks	Stranicks: 51	144.00	10.754	- 1900	im.,	mms 1.744	1001 PAGE	
PW W St 1419 St Dr. Innetheatrin Chief	Min Makes - Neep Park	· Ministry	See by 5	+4.11	40 20-					
*** *	Mini Markette Berge Pear St. 18 77 Julie Austriania Austriania Austriania (1900 18 St. 1843) Sel. (2011 1900 1.0		A Country of the Country of the	and the second						
Proc No. 3 1411 Sec. 201 Phile Libert, No. 1, Amer. Proc No. 3 1410 Sec. 201 October, No. 1, Amer. Sec. Pos. 5 1410 Sec. 201 Sec.	Similar Sept Part									
Process 1 1411 Sec. Doc Prince Development, Americans Security 1 1411 Sec. Doc Prince Development Security 1 1411 Sec. Doc	Section Sept Part	CREATE	WW. 18	3.000	94. 01	- (80)	10,44	60.1,368	(900 SO) (M)	
# 10 0 0 0 1411 54 00 150-150-150-150-150-150-150-150-150-150-	Section Sept Part	THE PARTY OF	Shoulder 54	43(4)	an in	-	-	Fill second	Secretary.	196
to Security of Sec			A STATE LIVES A STATE OF THE ST	A STATE OF THE STA	A STATE STAT	Column C	Application Application	200 200	Color Colo	Column

Preserviçãos alle soboles in pola posser la métria métro combra tropo act as



Ste Meson:	28-1	4.	18.81	500	325	26.00	121.69	110% (01)
Min Maryon .	Main	F.	35.61	100	325			
With Edition C	lea-		1,60,00	100	300		H CR	7820 69
Willia Medicine	18 -	- 6	1,59,00	100	32			
Stilling Market C	The		117.75	804	78	70.6	8:09	2016-1014
Street Married	William	- 1	6,000.00	1500	320			
State Balice	Men	*	1.90.46	1007	355	1,000	125,20	\$3.0ec.5081
14117.411	0x - 9003							
Shirthin	184	20.	38.21	204	33	20.00	4.49	alf the bolts

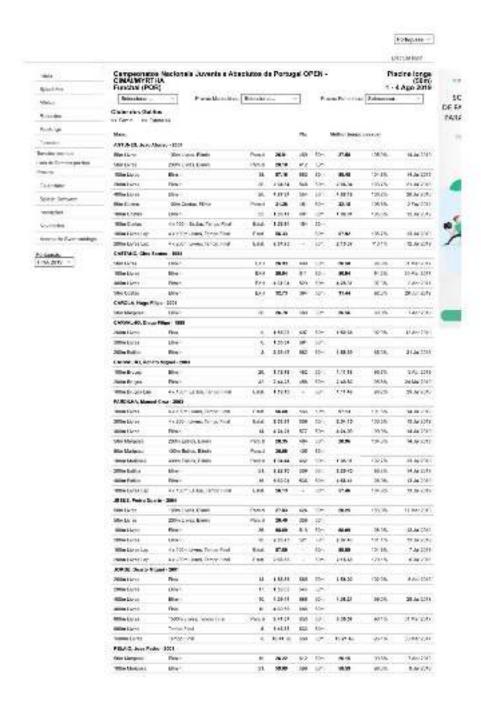
Protection personal and conductions to the quantum content or seriago of tradlet in respectitions.



film Unique	Free	. 0	Mar	100	150	Mar.	4.74	16 Ac 25
Site Margori	March .	-	811	NO.	200		10	
(Cin Ustra)	No.	2.	84	63	80-	81.00	M.M.	8,4600
THE SALES	/me	-	77	-	No.	-	44.	
PERSONA Throat	An Hole of the							
Dist From	New Yorks Times	Forte	Acres	-	No.	40	nn.	14,960.25
- U.O.	Will	14.	12589	48	100	17506	PER L	10/09/201
200e Brigan	Ber	000	107.0		00-	22.00	PRODU	10.54.10
	at layers page	r-au	-		49.1			
Min buyer	Be .	172	12436	102	200	13020	99.20	11 to 12
	de Brettigens (2007)	5.90		- 17	- 00			44.70.40
Min Mariena	"STOPHIOSE LINE	1904	19.41	22	500	***	65.7 lb.	6249668
Mile Union	Ber .	-	1867	-	400	1800	M.35	38-96-128
				-	- 00			
Period				Pro.		Acres bearing	manual .	
ALBERTA, Casan	a Hadron 2004							
Same bis Sel	plant will their	1 what	19.00	44	100	71.00	800	21w-200
Me Li o	Step a prop. Bloom	Froid	11.77	-08	10.			
market !	Dec		1966	-	400	100.00	2.70	278000
25 to the last	DE-		E18.84	598	300	11600	19970	1094-105
Office Co.	Berri	- 2	10.0	50	Marc	118.85	835	(F86-23)
remarkant a	3500.00	- 2	107834	100	300	119010	N 10.	4.36.01
ATMENT WAY TO		- 2		115		0.000	4.00	10000
Title Motors	Pitro		140.26	100	Alle.	19000	16.65	45/900-200
Whatheren	free	- 2	1,9639	534	20	-2500	44.55	- 1000
Sille University	free	20	200.00	80	80-	100	26.26	15 months
PROB SANGAL	igne	- 5	can	49	535		-	1,000
Wie Ballia	De	2.		ex		1.00	9.0	50 mg - 450
ANDON AND		- 4	24.36		70	1.004	M.Fo.	10%-125
			20.70	100	56%	20.00	19925	-
Mar Corns	No.	- 2	18.84	-	46	ar.	10.4	91 to 121
10001011	(dec	- 1	2000	-	20	CTO No.		27.00.00
	- 1						030	
Ministers .	Dec	- 1	C7.86	-	60 ·	+2646	R. 80	8.36 CX
						200	2010.7	
10.01	750074	- 1	FER/W	15	30	64.0	600	4.66.65
CORPs, Joseph Re			24.00	14.700		14146		
Ser Color	Time:	- 19	MM.	10	100	***	1901%	42.66.53
Min Cyslen	Marin .	4	D.Cl	900	20	1114	- 1	
Miles C. Steel	Files		1+940	600	A'm	Hillian	- br. Att.	78.46.11
Wite Coles	1 Pier		178.4	100	30	-3.4		200
200e Curlay	Peri	27.	200.8	106	-50-	198	10.7%	18:90-120
JOHN CARRY	(Mrs.)		Printer.	10	100			
We Melon-	"She for your Kleine	93/38	na	386	20	27.91	R.XII	W.M-125
Stille Motors	New York	. 36	(-2.86)	304	Me.	6602	96.69	W-84000
	des Mir de 1986							
Mile Live	Re-	- 5	RH	-	46	arm.	7.36	19 Au 201
0001271	1990		***	84	406			
200 to 11	No.	- 24	0,000	478	20	DOM:	M.Fi.	\$1.3e (2)
Silution	Filter	- 1	27 3.80	**	555			
Self-Coloni	70% SOME UPST	19798	1100	ART	95	6.96	19093	CX48,574
Ster Column	Shi Sadar, Frid	Rindal	1144	.001	200			
Sen Coase	200% Series Florer	Fortist	441	AN	100			
Me Color	DD in States. Fr is	(Facine)	H.II	44	W			
tion Colors	Mor		1.0630		Africa	14030	3636	18,890 (16
WHILE LOOKE	100	1.8	1397	40	20			
Stille Total	Dec		1,06,98	100	10	630.60	10.00	50 No. 225
CHICAGO CARRAS	Titles .	338	256,86	140	40-			
title (below)	tre	. 16-	1,89.86		100	136.60	199,301	\$1,000
Mile United	No.		140.60	100	45-			
MATTER, MATTE	America (1997)							
Miller St. colons	De-	- 1	17879	100	- 00-	188	16.2%	99632
Print Comm	Fibro.		20021	100	400	200.00	0.15	26,446,716
Mark Sales	189		CULTA	100	00			
MONTHS May	refer Coosel 3002							
amma turni	(80%) (81), 30% (51)	1000	KWW.W	545	195	ARCH.	95/34	191900
- Attion Lives	Ber	1.	18471	18	20	3874		14.85
promitions.	Sewine	- 9	Irela AA	600	Ne	64842	NW.	19 Me 274
				1.60%				
Min Marginsi-	(1900) Ledica, Fried	6.604	71.67	140	150	71.72	130.30	70.00
	(SOn Falling Food	Food:	79.42	69	Men	1/14	F.15	1094 SH

John Baller	Basic	100	20.78	601	45%			
Still Bally	Place		0.00	-	40%	BURGE.	3626	27 de 2011
Other Bullion	Disc		BORDS.		60-			
PAINTIL Ser	Catalog - 1000							
Mrs Melecky	18h No. Copp. Blams	F4404	3679	det	100	36.77	19919	2006 1281
Mir Maryon	200 h for coss, tower	Raided.	20.71	312	10			
With March 1	190		17497	48	385	115.50	199.80	Acces yets
PROPERTY.	1800	1.00	Cole Str.	704	36	646.05	6530	nacch
ADDRESS NO. 446	Managarata - 1998							
mentant.	resi	. 14	1100.66	100	400	Tributs	10.00	11/80/2001
Sim Lindpoor	Fee	1.0	24.54	64	160	20.64	de 36s	25,694,2561
(lim Limpor	Sec		46.81	-	45%			
Mile Union	Bee	A.	1,00.00	800	150	1,3040	10.85	3.0% DR
Hille Metron.c	Proc	10.	1,00.17	87	10-			
20the Mintonia	10-	4.	1,000	68	100	440.19	80.50	F Per 1310
Sittle University	Price .	7.	629.20	80	99			
14151.515	dm - 8008							
Specificate	1890	19	91.95	200	92	20.00	80.50	0.000
Spring Secret	(April)		1000	94	3/3	19.00	10.00	0.00000
SHOUSE HER.	Large Secreption County							
100035-12	SMITH CHARLES FRANCE	1-9796	22		80	8147	19.55	10.0000/00
Alle (Arro	2005 Care Floors	Frenk	3141	291	Ale			
Miles Early	Ner:	. A.	1 44.46	107	198	1.06.86	36.36	2 Pec 2081
Jim Loss	Ber	4	20,040	820	49%	249.30	20:16	16 Hy 3202
(Me Curks)	Win Solan Birds	Problem	1646	-81	-55-	26.00	10.5	17m-12H
(Ber Siyler	280 n Davier, 18 - to	Problem	HH	24	70-			
West Solver	N-		170.99	-	10	33526	190.00	1996 (21)
Millio Scotter	Mary .	110	0.00.00	40	300	6.44.60	177.90	2016/2016

Preserviges all landous etc posterorale is ettp in what reptions



Blim Progra	- Direction of Party	Pama	34.74	476	10-	85.69	156556	-18 Apr 274
Med Billions	Diffe Backs, MCV	190.6	20.7	200	100	- 38		-990
			tion					13.44.000
Mile Royal	Rice			46	E)	teen	1303%	
research pro-	Helait	- 14	270/2	100	170	4.00.00	rican.	1710730
ille Melynis	40% lates free:	Pend	214	258	10-	3KH	60.0	TACES
man Markeyer	sides Feton, Frieds	Person	1000	501	150	106.60	N/4-	93479
ACCUPATION AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE P	Die	- 12	2008	267	10	236.36	History	19,4604
100e Live Lay	Carlotte Lines, Print Plat	Red	06.00		150	1.50.00	11.00.	7.34 308
recent descriptions	accept and beginning	Chris	4.950		100			
ROOM OURS Floor								
James Ry Lynn	Fire	144	245.42	- 00-	400	1-lines	96.00	Selle (%)
WWINDOWS				-	-27	100000		
				-				
Sile Meters	West friedman Final	Petri	34.0	-0	100	3833	196.8%	HARTS
Com Marignes	Harving Control of the	Lakes	04.93	150	10-			
Sibe Margon.	20th Na your Bretts	Para	200	200	12			
tille Moloco	Rev		.64606	550	En.	10130	1352%	44,44,014
Mills Motors	Disk	. 15.	12030	500	100			
Sillie Universi	Dist		12031	98	10-	141.44	3618.	HARD
man Markey or the	A CASTO CERRO, Days Cate.		1999		97	1004	126.0%	1,64,100
100.0				170		Minney Strape	(ARREST)	
ALMERICA, COMMON OF	Sance - Table							
Me U. o	200m Lines, Bleefe	Post	ne.	100	150	101	RTS.	FFe-121
Alles Lives	Fire:	- M	21516	56	tie.	216.00	90.00	7.60/20
						of the second		
Min Local	Die	50.	AART	per	10	1000	99.75	16.567.5
Mile Northern	Auditor Green Provincial	Free	1004		No.	10836	1500	D.36.15
ACMERIA MARTINE	114-005							
Min Malyan	the .	- 14	3.6	20	10	20.00	MCS.	18.4e 125
Street Marketon	ties	2.0	14615	100	150	106.60	(36.06)	48,3600
With Michigan	Dire		1,000	59	120			
Million Marketon A	tree	F-1	4.8710	380	100	100	120,000	94,54105
The Union	Marin .	-	120	50.0	ir			*********
- Contract	Fire:		440.04	604	12-	10.0	150.4%	8600
		n.				110000		
WHITE THE PARTY OF	Extinitules, NESS-108	1.65	13000		100	1300	196,000	19,970
200 in Lie in Lay.	4 x 300 miles Torriso Paul	MAG.	13111		150	1471)	12.00	6,6(2)
maken at	avelor from Jorga from	Fee	1000		10	110457	1907%	19.46 (1)
ANADOL America	de-380)							
Nie 15 mm	Ber	3.0	3660	400	44-	36.81	36.46	1854600
MINISTER 1875	1994	100	13134	360	1	98.97	W. 6.	28.44 CB
200m Living	Box	11.	13111	677	10-	13631	66.2%	27.44.13
Print Livery	Fire-	6.	29044	W	tion.	42.07		1000
Stierbirte	4 x 600 forms for second	544	1201	100	100			
						1.00.00	10.00	4.5-15
Gilles (Livre)	Pin	- 11	£12.04	580	De.	1014	16.14"	8,0400
amentical .	000	15	45010	1000	15			
Me the ship.	Collinson, Travelled	Red	27.00		10%	37.14	9535	2004121
Blanch Company	a professional temporal and	1.00	12.86		10-			
WHERE DESIGNATION .	ex 600 debal temporali	586	38.85		:000	18.79	39.475	Thirties
Mile Harrison	Californiana, Tomor Paul	Post	10031		104			
CEDTAL MARY SAME	4-9094							
Me Live	Who kings Blinds	Tree	21.20	100	10	36.77	875	Halifor
mine (Lore)	First		10000	404	100	1999	30.00	08-34-370
				-		the section of the section		
Min Colum	Dist.	- 35	250	364	95	11.59	W.Ch	25 Merch
Block-ton	Collection, Properties	File	20.80	100	10-			
WHEEL COMES	176		17950	3/3	300	1104	41.05	(MARK)
Wille Codes	the .	- 4	100	209	10			20078
Pillia Crown	Bish		1040	.06	$\mathcal{K}_{\mathcal{P}^{1}}$	\$10.86	3634	44.6000
Stiller Lotter	lea	3.	X26.50	509	10			
Min Liverilay.	San February Proper Paris	Risk	104.40		10-	100.00	2026	D. Apr 170
THE LUCK OF	Provide complete com-	1.00	+251		120			
Wiell police	6x460-disher for so Penil	500	test		10-	1000	11039	24%-128
FF Brieff FE, Conti		3000			10		1900	3,140,10
	The Control of the Co	1.00		-			100	70000
MHGH	RESOURCE TRANSPORT	L.F.S.	87.87	500	200	2.2	138,630	83,941,0
Western !	Proj.	20.0	58.58	100	100	900	With	30 AF (C)
With Corps	Color Seem reported.	444	18-0	1961	191			
inthe block	10 PS- Green Proper Total	Print		665	10-			
-15/21	(Mar)		10.00		100			
				-		1000	22-25	AND DESCRIPTIONS
Differ Co. 14	Hini	74	E39.04	100	163	\$75.5E	19646	0.60
Office Long.	Dise.	- 1	1.0901	361	380			

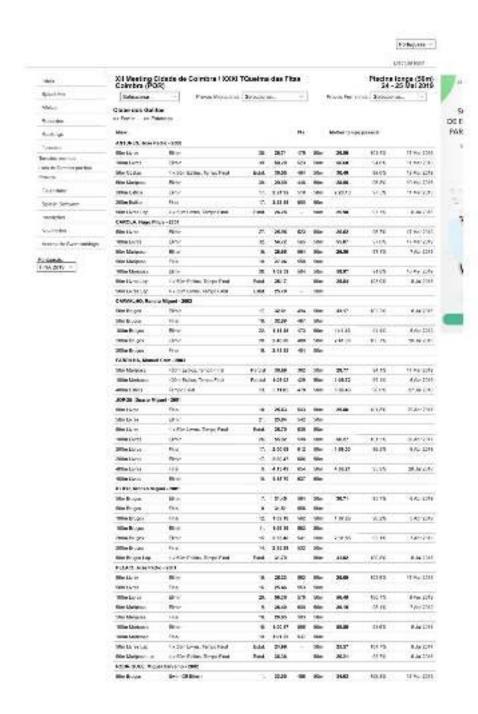
Million Division .	Coltis History Terror Prof.	5.04	11010	100	10	1.00.60	66.7%	140-04
Bliefolm:	No	5	14941	180	10-1			
Wie Coles	4 x 22 x 3 data. Serve Seel	Sad.	8,08,03	W	12-			
Street Copies	Ester*		17509	586	100			dates
Ster Material	Ros	11.	28/17	200	100	38.46	100205	20 Min 325
Store Manignory	Bleen	18	26.0	100	A.Seri			
William Marketon	Bris.	5,	69844	W	to-	1400	35.5%	Jan Agrani
www.Mees-c	. 0m-	- 4	1950	4.5	4,000			
MATERIA RECEIPE	res - 200							
Mile Codes	Phys	14.	1000	94	10-	1 08.56	Wille	8 Me 216
William College	(Mari	71.	4.1720	354	100			
Sille Color	Bio.	11.	100	27	150	15.0	1-16	7,60,100
Paris Colors	Dis	41	2494	65	10-			
MONTON O. Margaret	to Calcul - SORT							
date (Long	fire	- 24	646.50	41	10-	144200	10 104	187w 206
See Coppe	DOS	- 20	200	100	ob.	31.19	130.76	11.49 (7
Stille Broper	Pro	. 12	100	508	to-	13010	1300%	24Me 128
Attacks on	Direct .	70	2444	100	100			- 33-33-
Stic Melyona	200 sales had	170.6	TUT	100	100	TUE	12.25	34630
tille Urber	(Stree Regions, Floral)	Sep.4	1000	6	10-	19.8	(3616-	466-10
more Califor	fre	11	1991	97	335	1795	19.35	9190000
William State of	Mar	n.	11010	189	10	37.17		
and there	tine	45	****	500	Ale	642.24	12.00	hiteria
emetation.	000	- 14	52941	209	1200			
into the lay	de 100 desemble de 100 de	844	13641		150	1.60.50	12:34	(3.5e 0.0
me fortist	Average leads for the last	Cor	c11.00		-	21275	17.45	waren
Me Brooklag	4 x 50 distants to so that	944	38,00		15	T.00	100,00	13.3e 135
mark years	a a 100m distant, Porce Anna	Free	1014		10-	19915	16.1%	49.00000
PRINTED NAMED OF				-			300.00	
Blie Uletero	(Conflation Florin	Polici	248	180	10-	3639	180396.1	100-10
Inter Management	PROPERTY OF STREET	1999	-	27	100			
Sillie Mekupi	No.	- 12	LUI	er.	100	120.00	Man.	194,660
Allia Palice	Fire:		645.0	66	2	tak	1616	0.4630
NOW YOUR AND MA	and the same	- 1977	5,115				- 100	
Blie Live	But	Н.	36.00	100	80-	20.00	M24.	18.44.000
Markeys .	(day)	11.	100	30	100	-	30.0	-
Wielker	New	n.	9.0	P.0	12-	907	1611	94.Ju/125
ministers.	Dec	- 4	100.14	Ch	Ac-			112412
production	Me.	- 10	61090	2/2	100	122.00	W.75	THE
Sto Marjer	Bar	- 2	36.60	107	15-	38.74	19-18.	7/4-10
Commission And Commission Commiss	fins	- 7	79.50	9.7	-		0.10	
Wie Gebook	Ne	- 4	1,000	100	100	1.00.04	12.00	36.12
min Medican	Dec	- 1	446.03	67	40-	1,000	10.00	45-44
the Marcoll	Ite	- 1	11111	500	100	1200	W/5	Treat
Willia Medicini	No.	9.	12221	100	15-	110.00	. 84.75	116-01
See Light of	Griderumen, Dentelline	Con	C. W.	-	13-	· en	9.56	9.475
Wille Do to Lot	4 - 100 - Lames To Loc Final	166	18.79		12	1.50.00	12010	1460
	co-200 street Toron And	Fac	14141		100	2011	3038	11 Abr 201
Wile Hernlay			24200			-	19010	
Stat Margoret Lt.	Koudin Carbon, leftpor visit	Les		*	15	19.70		40,000
Wille Unitation and	Visit Sci Bullet, Visito Petal	EAS.	13/41		15:	1.82.19	W16.	9.60
EMELA, MATERIA				-				
Min Livys	Dire	71	265	100	100	30.00	+12	3 AF 125
Mile (Green	Res -	- 36	60010	Bis	15-	10.01	36.56	4 der 2 M
(MIN 19/7)	(dis-	:14.	(34)11	100	195	8.5999	3048.2	29 May C
Me to vive	1 y 20 - Green, Total / Feed	100	31.34		19	31.81	HTS.	36 Ja 13
Personal Secretary	da 20m street, Troop floor	fred	5.054		10-	97656	16.0%	265,46133
AND DESCRIPTION OF THE								
Block Law	Otro Ligra, Flash	Post	38.00	:82	40-	8.0	M.14	- H-bc15
ORDER THE THE	PRESIDENT CONTRACTOR	1901	M.M	240	M	0.000		- 1000
Whelippe	Big 1	34.	10111	100	15	1.05.36	M-5	19 July 13
Personal Services	Best .	- 44	338.68	106	Eps.	24682	301%	326:29
Me Syller	199 h Double Albin	799.8	200	413	100	70.00	ROTE	340,07
Ble Cota	200y Control William	Percel	2776	MA	10-			
email: Sees.	DNA.	160	17501	w	16	11996	No.	14677
Sittle Corker	Die .	- 6	1/116	-	15-	1.021	RC1b.	36-12
				_			PW-100	
min Livery of	Carlot Poles, Deposited	144	1900		10-	1966	180%	1000

Brightin.

Marco Tai Mile Mayor - Service Plant - T. 1984 - 48 - May - Replant of Systems - January Program -

Mex	Completed	90079	×		- 0.0	1966	Taketta N., Sebastin, House F. Schools
Men	to Mile Felie	Sees See		444.0	114	fee	contains A. Danishe E. Strophy B. Parrier M.
1,000	Avenue	1895-36	92	+11.41	1114	100	specialist control of the company
Dette	45 Monte in	*****	4	400.71	000	100	Security Chapter F. Printer S. March J.
Ports.	A / Miller Silver	Travelial	37	433.00	911	Mr.	Personnel Arterial Markette Colon E., Brahall
Perm	1 + John Gree	Tennetica.	. 4	816.86	40	die.	Protect Adversary Acres & Household
(nee	43 0000 0000	Terms him	82	160.00	24	100	Entryinting ("Juminises & Emma) (Remotes &)
torus.	A STREET, MISS.	9000000		10040	607	*	COS CHOSCON SANGERS CHOOL I
Corte	1 - Wood Earlies	3466500		£1144	. 1840	Ne	Formula C. Commiss M. Prompton V. Armonius
town	A STREET LINES.	4000 06	70.0	45.0	-	1900	contract on a county, services

Present agents talls on contract refer powers or unity a series or maline street and a

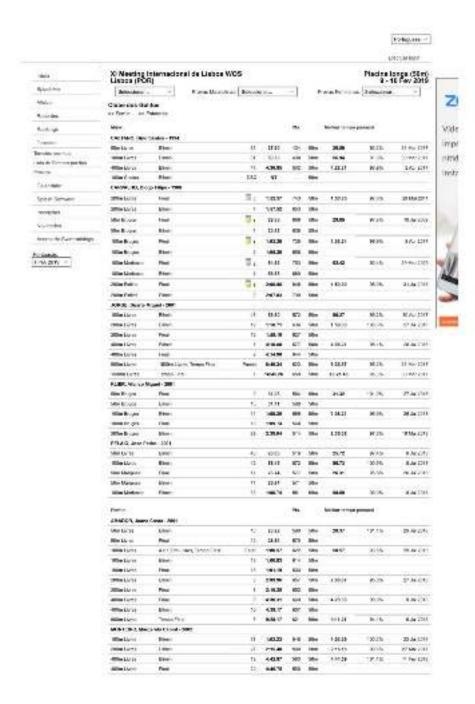


Min Brown								
	the e		00, F	-67	200			
make you	fro	- 4	1.11.34	9%	66er	11000	E436	45,990 SW
With Bright	Mr)r	100	11140	40	Mer			
Mile Royal	Rel	1.	31111	16.2	No	14:41	\$C146	35 No. (24)
renta de gris	Desc	74	11497	· tan	1860	355-24-0		10,000
term				mi		Server Street	galace .	
ALBONIA COMMO	Sect - 1994							
Attie Live	to a	350	4.00-00	#1	The .	14042	01.10	17 % 781
- test	The:	-	45.50	58	tee			
ALMERA Mail Co.	N + 1000	-		-				
We Union	Pior		10.50	80	No.	26.76	300	3846-78
Mar Margania	000	- 26	- 10.00	-	100	1000	100	3 100
Wile Unions	No.	12.	101.00	100	85-	1.00.41	100 100	MALCH
min Lineary	196		46164	100	tor			
(Min Metro)	Ré	74	xnn	-00	70e	127.77	9575	ties un
Wile Living	Bor		THE	45	-			11.4
ANALYSIA ANALYSIA		_		-	_			10000
Me Live	Coddy Livers Torac Wash	844	28.59	-	No.	21.9	100.00	161400
	First					31.9	FOLUE .	AK-120
See Hirto		-	20.00	686	1000			
MH Dir H	904	- 6	19.75	190	360	1000	20.00	1647.360
Meton	the c		1691	6.0	Mire	ALP	0138	26.34 (28)
- tirti	(86)		111.00	MR	1880			
Sillie Living	94	- 4	264	-	25e	13631	903	27,64(21)
Pille Live	Stor		41140	611	(Size			
-Miller Locks	69.	196	41430	100	- 5860	A 6949	94.75	1,6000
distant.	Ber	- 10	8.86.00	80	No.			
MINISTER AC	SATURATION MAYOR BOX	1 time	No.		test.	81.74	5116	THE PARTY.
CORN, Aven a Book	m-300f							
Sim Comm	a offer Profes, Royal Fast	Free	20.00	100	Her	27.24	60.00	48029
ten Cohai	1000	- 8	30.05	1494	Me			
Stir Criss	No.	- 5	10.16	-	Die			
was Coles	(De	- 2	101.41	100	See	13000	86.96	10 months
	m-		101	17	36e	1,0000	150,150	30,40,004
Wile Color	Div		0.04.03			- was in	1116	200 000
		- 4		**	-	108	0.00	67e-29
attentioner	Mr.	- 25	188	100	369			
MRIC (Ret Figure)								
Gen Briggs	(to)	-	1975	953	1000	mor.	-5106	5.46(24)
Merk con	Mar.	- 1	26/20	+0	20-			
didn to yes	Thos	- 4	10.8	45.5	Non	118.58	-0.1E	\$5.0mm 5043
Wildlife Str.	Bric	14	T20.04	407	586			
With Bright	Re-	18.	3.034	40	Sie	11010	01.00	1.50-200
committee gard	1984		1.6551	44	ten			
the Brook Lie	5 x 20 minley for so Keel	944	90.8		200	27.00	91.19	O Per 1251
MONTHS Mayor	de Consil AND							
400 (A/A)	0.50	- 9.	488	548	1880	AND DE	50.05	1916-101
Silling Broom	Print	- 9	100	NO.	Re	110.05	10040	MAJ DR
recent year	Box	14	0.00.34	100	-	-		
Win Metons	200 - Financia Finel	the sal	1117		She	111.05	91.79	390-016
Pille Univers	files		1036.6	816	No.	14536	1090	8.66550
(Street Markets)	plant.	70.	83637	400				
Sille Billio	Bu		11111	107	Di-	100.01	86.00	86-C8
Control Control Control			-			1468	6.55	070 00
Police Entire	Rec.	- 4	114.65	100	tion			-0-7
- Che Baltra	ferochial.		13111	560	Wer	2.17.83	36.95	MAD COS
Bire Liver Lay	Colifor Limes Torgo Paul	Feet	38.00		Size	34.74	0.9E	26 May 2015
DESCRIPTION AND ADDRESS.	ser i dita - resta							
Mire Liv. in	the contract of the contract o	1.14	20.2	900	He	21.0	90135	28 No 1711
Bille (Single	fits	+	26.10	53	100			
WHEN LIVES	M/V		100	100	360	1.20.62	100,619	10/06/2019
	Proc	-	1400.04	61	- Blan			
Mile Live		(4)	2.81.95	649	160	22131	5146	10/05/09
	(3/5/		311.01	602	- Mar			
Melbe	Pol.							
Miletine Metari Miletine	Prof			-	26m	28.74	01-19	160 000
Mile Live Mile Live Mile Live Mile Melens	Proj.	8.	28.80	80	Re-	28.74	81.59	190-08
Miles Live Miles Lives Miles Lives Miles Markess Miles Markess	Pric Pric Bric	81	28.82 28.26	80	80-			
Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm)	Pol Pol Box Pol	91	28.82 38.36 608.30	60	No.	100.07	01.76 4456	
Mile Live Mar Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live	Plus Plus Blue Plus Blue	81	28.82 28.26 606.70 906.66	600 600	He He He	1000	466	# Ke 100
Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm) Miles (Arm)	Pol Pol Box Pol	91	28.82 38.36 608.30	60	No.			96-08 (1807)
Mile Live Mar Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live Mile Live	Plus Plus Blue Plus Blue	9 x	28.82 28.26 606.70 906.66	600 600	He He He	1000	466	# Ke 100
Mile Live Mile L	First First First First First First	8 x	3836 80110 90100 90100 730-73	60 60 60	No. No. No.	1000	466	# Ke 100

AMPER NUMBER	m-1001							
Blot FL-10	ffen.	.78	74.15	901	Sec.	20.00	416	Table 2041
5865676	Mrsc	100	SHE	100	364			
Mile Llayer	Riv.		14101	679	Se	1.01.21	00.00	430,338
Design Compa	Desc	76	tivit	MY	186			
Stille Liver	H+	12.	10%	400	Ste	1.15.56	901.15	FF= 1281
(Silver)	Stee		***	-	-			
- HARMAN	- ira	196	4400*	381	186	1.10.00	tain	3,86080
-000m Library	to-s	20.	400		Mer			
600 (KYR-A)	au tomanes large (less	Tree.	800	-	700	00.00	100.44	18 46 2 4 1

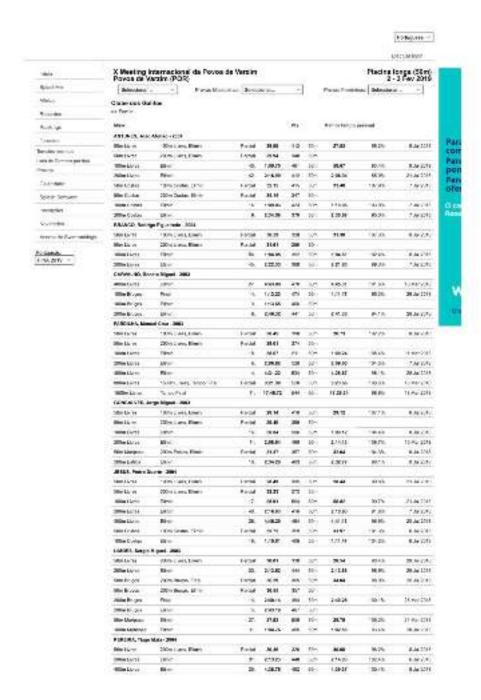
Arana	in .						
Met-	1 x (00) 12mms	Render Frank	4	CAUSE.	98	304	Arrise D. Clarke F. Police A. P. Smith A.
Marr	La Ace Project	Temps (free		1.000	MO	Sin	(Armed A, Alter A, Prints 4, Status F)
1 (6796)	Activities	Religio (Time)		1330	.WX	100	ARCHITECOR ORBINA, NO SCHOOL
Perte	1 1 (0) Tribe	Person Films		3,00.00	W	10m	Cities as Obda No. Robinson, No. Review &
Minn	4.4 MORE (\$1900)	Responsation.	4	J-1590		-	Bage (- National Johnson), Problem ()
Med	FARRICKERS	Name of Parts	1.	4000	- 4	Mir	COLLEGE & PERSON C. (COST)

Preservations are conducted sate species to which a subject white strape accom-



Stim Marigota Stim Merigona	Sitting Factory, Tempor Pro-	Participants of the Participant of the Participants of the Participant of the Participants of the Participant of the Par	1000 0541	30	She Sin	H.F	1815	20.44130
Willia Modern	Milestatics femalities	fect.	1700	404	584	17834	18.5%	of the side
Other Public	Riss:	21	20179	80	Bire.	14030	30.15.	9044,000
emerges.	Show the	. 15	1000	6	New	Atlanta	0.0	10.36000
Willer Livery Labor.	4s 120 slower from the	Shell	183.46	-	The .	1,000	18.2%	25 (4) (5)
POW DIEL AND	Magnitis Will							
WHEN BACK	less:	59	100.04	87	384	1,50.40	805	28.06.035
Miller Livery	The:	11	188.00	45	Die			
research and	The	10	and in	161	584	191936	1300%	2506304
Sillie Like in	No.	16.	114	**	20to			
Him Lindpoor	Firm.	1	1044		See	444	98.86	\$6,000,000
Min Margerer	1 mm	-	1940	37	589			
Wite Medicals	Pind.	4.0	161.6		Ber	1.3630	B336 - 1	1.1A-01
time Seriosco	Char	+	1794 80	60	sing			
Office Uprices in	Phot	+	2301	50	.59m	12770	8000	The ph
Stille Methods	Rises		20676	800	See			
WEST WATER	ACTORNOMA, STOCKE	UU	1000	-	See	K-90000	ALC:	10000
BATTLANTO	in 1901							
Sept 15-10	Committee	9	Viete:	50	New .	- 20	W156	6.6627.6
Web/in	Vise	11	185.48	30W	She	131.65	MCHS.	436-000
Siletion	Fire-	10.	21646	in.	ties	24104	130,7%	2.46798
Selections.	Laker	pr.	3602	400	586	11.7	P19	2.765.05
Mille Door Late.	No. 120 course, TomorPlant	20-27	va.o		-	12026	H.D.	27 Apr 2016

Proventagem sile or a laces seld queste it may a wrige a malter imposer as



Met Brown	COST Brown, Fr is	Read	36.81	347	90	37,88	2.8%	21.26 (21
tion for you	20th Report Shirt	Frend	.0.41	40	100	-0.41	10,741	- 2222
Winds on	DON Bross, 11's	Recei	10079	46	200	1.1690	*875	21.34.05
Mile Royan	200 m Brown William	F-1-44	116.65	200	60-			
eterate gra	tra.	- 4	class	1004	1000	796.00	19040	94.36.69
Silling Brought	Her.	1.	244.38	40	550-			
	en Brongers 2005	-						
Stee Serve	300 celebrary	Facilit	25-40	7.0	100	21/10	1930	1.60
Mile LLine	Rec	- 4	10.17	440	40-	1.50.10	26.26	21,34,00
Sen Codes	100s Grates (250)	1000	21.00	475	300	MAT	19869	0.00374
Mile Color	H=		1.7030	-01	200	1300	78.2%	R.36 (2)
tion Unique.	Site Surviva, Plants	Fortse	2641	974	800	26.0	90.5	834274
THE MINOR	No.	78	13630	44	10	1.870	19658	1 March
TERM in t								
100 (101)	COS CARL FINES	1-550	19.94	-	100	7.00	9.75	4.46.04
Ster Liv. In	CONTRACT Black	Panel	KH	10	10	200		- 200
Mile (Arty	Nec	36	19826	0	300	1 66 10	99.	8,44336
288w1494	Direction	20.	CAD	-04	20	174.50	190,300	1.00
Attin Liver	Ber	26.	00.80	- CH	46-	1900	10.8%	15 Aur 128
Perco				Par.		With a bern a		
ALMERICA CHARL	- Marie 1997			-		0.000	1000	
TABLE 1 CHARLE	1000 CACLUMO	Facul	75.00	411	50	11.00	19073	136.01
Me Live	Office and Blanc		1111	30	10		100.00	
With Livery	Street Sea Bleen	Frank	14620	-	100	18620	10.7%	784400
Statute 1	Die:	-	CORN	100	200	1.0012	120,03	7.66.00
- Older Liver	No.	- 2	140.1	-	Par-	1.60.00	20.45	9.04110
	production and the second		100.0		170	186.00	20.00	8,481.1
ALMERIC MATE		-	1		-20	nn	-	A
Min Divin	Directions (Dec)	Pirit.	10.00	24	Me.	201 M	80.50	21.3e321
		29		pun			30.9%	
Me Mexico	760	18.	78.71	100	22	TIME	1987%	TOMES
(film Marjen	No		84	Acres 1	45	2000	1576	27.07.07
man Upitori	(Val)	- 11	100070		0.0	TRICK	19679	HARR
Wite United to	H+	- 3	139.40	100	-60	93974		2001000
Alia Estre	Desc	- 3	2464.20		100	20048	804	27.26376
COPA RELA		11141 21		-	1440			1 10 10 10 10 10
Sie this	Otto Lans Black	Field	3341	906	40-	1130	6.80	8,64 (1)
(see (ve)	Tiplum	- 10	Same.	441	100	199.0	1925	-6.36 (1.6
Ster Cycles	Mr.	12.	11.88	507	10	32.00	875	2016-125
Non-Crime	Then	- 1	44	**	44			
With Cores	Title:	- 14	177.50	175	20	11994	MICH.	36,943,6
Win Curion	Bee	4	1/3/6	8.0	-50-			
chelle CARRY	1 BAL	19.	***	148	4.04	200.00	10.35	27.000
Stille burker	M-	4.	13736	- 48	20			
MATERIA March			-		-			
SHAFE	1,410*	19.	CERTY.	101	W.	27506	PF-73	73 64 2.5
Rich Colon	Re .	- 5	ua	846	46-1	17.71	20.86	26.54(12)
100 (7.00)	1990		-86.56	504	APK			
188 kurlen	De	- 3	1,36,50	10	20	1,90,00	BC206	38M+126
Mile Crops	Ster	- 58	termen.	-	30%			
(March 1994)	166	- 4	C(9.00	100	95	1200	8950	28.96 (2)
20th Cylin	Bell	- 2	1,0830	-	15			
	gartiefn "Statt							
Mer Lin 14	"Sing one Blood	Result	14.49	304	W	23.00	R12th	third
die 15 m	200m Julyan Pillars	F-rest	nn.	20	Abril .			
mote balls	They	95	1799	186	20	1100	PC SOL	10000
200m Livers	Ber	20.	2248	364	100	15.8	B/5	73605
CHINES, SAN	Salten - 2004							
Me Malace c	101-10 loss sines	F.Srout	10.01	101	W	15/6	198,301	10000
(See Usrigen	200m Inches Place	Police	344	#	65-			
With Markette	18%*	- 2	1-50	***	100	179.60	1900	71.000
Office General	Be	- 1.	pers.	- 10	00-	1,00.40	21.00	21.8e328
ETROPINA SAME	W 1967-206							
Stel Line	180 cestimo	Front	1141	77	000	73.29	66	1860
film 14-m	200m Later, Pharts	Field	36.00	276	45~			
909015-71	LANCE.	41.	19734	46	10	JWW.	967h	11.65 (2)
380e Livin	Marin	34	20878	-04	00	1.0075	27.30	TAID
Mile College	Sim States West	Ferre	27.80	107	Mirr.	4100	9.35	E4429
Weston	Service .	1.90	10078	404	11	1169	19:41	1,000,00
STREET STREET,	Later Services 2000							

Stee SA, or	200 of a year, Cheers	1.59646	23.04	307	300			
min tions	Filter	16	196.00	404	100	146.25	136.9%	391. dec 2545.
Street Livini	2607	25.	CPUT.	478	100	1000	199.30	"Mesofic
- Gibe Livin	No.	20.	1/32	CB	460	10000	9.7%	8.463395
Sections	TRANSPORE PROFE	Lincoln.	**	414	160	00.00	1977	MANY OF
With Cortan	Dec	1.	1/079	246	550-	2.000	100,000	21.36 (21)

Percent generally recolumns yets guests for order a unique creative simple percent.