



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Abril 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Geral

Objetivo: Treinos Gerais focando em atividades complementares, com implementação da Hipertrofia no treino com peso

Semana	14	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024	06/04/2024	07/04/2024
Treino (rec)	Manhã	T2 - 16km + Peso 01	T2/T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	Peso 01 + T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T3/T4/T5 - 7x3minutos: 1ª e 2ª Série: 2min V22 + 1min V24 / 3ª e 4ª Série: 2min V24 + 1min V26 / 5ª e 6ª série: 1min V24 + 1min V26 + 1min V28 / 7ª Série: 1min V28 + 1min V30 + 1min V32 = 14km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 14km	T5 - 2x1500m (V26 / 28) - intervalo 8' = total 12km	Folga
	Tarde	T2 - 10-12km V18-20	T1/T2 - 45min ergo	Folga	T1/T2 - 45min ergo/ 1h Bike	Peso 01		
Semana	15	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024	13/04/2024	14/04/2024
Treino (ini2)	Manhã	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 14km	T2 - 12km	T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T5 - 10x1min / 2min intervalo = 12km	T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 12km	Folga
	Tarde	Peso 2 + T2 - 60min	Peso 2	Folga	Peso 2	Peso 2 + T2 - 60min		
Semana	16	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024	20/04/2024	21/04/2024
Treino (ini2)	Manhã	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	T5 - 6x1:30 - Int:2'30" = 12km	T2 - 20km	T2 - 16km V18-20	T3 - 2x30min V20-22 = 20km	T4/T5 - 1500m V26-28-30 (troca a cada 500m) + T5-1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máximo = 12km total	Folga
	Tarde	Peso 02	Peso 02	Peso 02	Peso 02	T2 - 12km		
Semana	17	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024	27/04/2024	28/04/2024
Treino (ini2)	Manhã	Peso 2 + T2 - 12km	T3 - 2x15 min V22 - intervalo 4min = 12km + Peso 02	T4 - 2x10min (2'V24 + 6'V22 + 2'V26) intervalo 5' = 12km	Peso 2 + T2 - 12km	Peso 2 + T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 16km	Folga
	Tarde	Folga	T2 ergo - 45min	Folga	T2 ergo - 45min	Folga		
Semana	18	29/04/2024	30/04/2024					
Treino (ord)	Manhã	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 14km	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km					
	Tarde	Peso 2 + T2 - 60min	Peso 2					

Obs: Atletas que não tem disponibilidade em realizar dois treinos por dia realizar apenas o treino principal do dia. Verificar com o treinador responsável.

Roque Ricardo Zimmermann

Coordenador Técnico NEBAR 2024