



## PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Agosto 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Pré Competitivo

Objetivo: Início do período competitivo. Focando em trabalhos de Competição (Potência Aeróbica). Implementação de Força Especial (TRP)

| Semana       | 31    |  |   |  | 01/08/2024   | 02/08/2024   | 03/08/2024   | 04/08/2024 |
|--------------|-------|--|---|--|--|--|--|------------|
| Treino (EST) | Manhã |  |   |  | T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) intervalo 2' = 16km   | T2/T6 - 12km V20 com 6 saídas de 15remadas + Peso 4                      | T2 - 12 a 20km A definir   | Folga      |
|              | Tarde |  |   |  | Peso 4 + T2 - 8-10 km V18  |  |  |            |
| Semana       | 32    | 05/08/2024   | 06/08/2024  | 07/08/2024   | 08/08/2024   | 09/08/2024   | 10/08/2024   | 11/08/2024 |
| Treino (man) | Manhã | 60min Aerobico (Bike, corrida, ergo,...) + Peso 4  | T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km   | T3 - 3x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km                                   | Ergo - T2 - 16km V18-20  | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | T2 - 12 a 20km A definir   | Folga      |
|              | Tarde |  | Peso 4 + T1/T2 - 10km   | T2 - 8km   | Peso 4 + T1/T2 - 10km  |  |  |            |
| Semana       | 33    | 12/08/2024   | 13/08/2024  | 14/08/2024   | 15/08/2024   | 16/08/2024   | 17/08/2024   | 18/08/2024 |
| Treino (PC)  | Manhã | Peso 4   | Peso 4 + T1/T2 - 10km   | Ergo - T2 - 1h V18   | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km (*ênfase na pressão dentro da água) | Folga      |
|              | Tarde | T3 - 3x2000m V22 - intervalo 3min = 12km   | T2 / T6 - Freio (c/ Freio) 4x20 rem - 1x V12-14 (muita força dentro da água) c/ freio 1x Voga e força máx C/ Freio + 2x 20 rem máx Intervalo de 2-3' = 10km | T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km | T5 - 1x17' piramide - 1'T5 + 1'rec + 2'T5 + 2'rec + 3'T5 + 3'rec + 2'T5 + 2'rec + 1'Max = 12km               | T2 - 10km  |  |            |
| Semana       | 34    | 19/08/2024   | 20/08/2024  | 21/08/2024   | 22/08/2024   | 23/08/2024   | 24/08/2024   | 25/08/2024 |
| Treino (EST) | Manhã | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | Peso 4 + T1/T2 - 10km   | 4km aquec. + 4km V20 maximo de pressão na água - intervalo 3min + T6 - 500m                | Ergo - 8x500m - interv.30seg (intensidade - 50-55-62-68-75-82-90-100%) - Usar Freqüencímetro Cardíaco = 12km | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | T4/T5 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 16km            | Folga      |
|              | Tarde | T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) intervalo 2' = 14km                                       | T2 - 12km V18   | 3km V20 maximo de pressão na água = 16km   | T2 - 16km V18  |  |  |            |
| Semana       | 35    | 26/08/2024   | 27/08/2024  | 28/08/2024   | 29/08/2024   | 30/08/2024   | 31/08/2024   |            |
| Treino (EST) | Manhã | Peso 4   | Peso 4 + T1/T2 - 10km   | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | Peso 4 + T1/T2 - 10km  | T3/T4 - 2x 4-3-2-1' V22/24/26/28 - 3min intervalo entre as séries = 12km | T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km   |            |
|              | Tarde | T3 - 3x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 16km (*ênfase na pressão dentro da água) | T2 - 12km V18   | T5 - 6x500m - 4' intervalo = 12km  | T2 - 12km V18  |  |  |            |

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