



## 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.