



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Dezembro 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Transição

Objetivo: Repetir Testes Ergo e Atividades Gerais

Semana	44	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024	07/12/2024	08/12/2024
Treino (Comp)	Manhã	Viagem Retorno	Viagem Florianópolis	Remo Costal - Saídas	Camp Brasileiro de Beach Sprint	Camp Brasileiro de Beach Sprint	Camp Brasileiro de Beach Sprint	Camp Brasileiro de Beach Sprint
	Tarde							
Semana	41	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024	14/12/2024	15/12/2024
Treino (Teste)	Manhã	Viagem Retorno	Teste Antropométricos e Teste Pico Máximo de Watts	Teste 1min @20	Teste 4km @20	T2/T6 - 8km com 6 saídas	Teste 2km	Folga
	Tarde							
Semana	42	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024	21/12/2024	22/12/2024
Treino (Transição)	Manhã	Exercícios Gerais - Bike, corrida, volei, futebol, surf...	T1/T2 - 16-20km V18-20	Exercícios Gerais - Bike, corrida, volei, futebol, surf...	T1/T2 - 16-20km V18-20	Exercícios Gerais - Bike, corrida, volei, futebol, surf...	T1/T2 - 16-20km V18-20	Folga
	Tarde							
Semana	43	23/12/2024	24/12/2024	25/12/2024	26/12/2024	27/12/2024	28/12/2024	29/12/2024
Treino (Transição)	Manhã	Exercícios Gerais - Bike, corrida, volei, futebol, surf...						
	Tarde							
Semana	44	30/12/2024	31/12/2024	01/01/2025	02/01/2025	03/01/2025	04/01/2025	05/01/2025
Treino (Transição)	Manhã	Exercícios Gerais - Bike, corrida, volei, futebol, surf...						
	Tarde							

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