



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Junho 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Especial

Objetivo: Início dos treinos especiais focando em atividades específica de competição. Implementação da Força Geral (treino com peso)

Semana	22						01/06/2024	02/06/2024
Treino (ord)	Manhã						T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 12km	Folga
	Tarde							
Semana	23	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024	08/06/2024	09/06/2024
Treino (ord)	Manhã	Peso 2 + T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	Peso 2 + T2 - 12km/ a cada 15min realizar saída de 15 remadas (em andamento)	T3 - 3x18min (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 16km	Peso 2 + T4/T5 - 5x3min V28 - intervalo 3min = 14km	Peso 2 + T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 16km	T2 - 20km / 2h bike	Folga
	Tarde							
Semana	24	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024	15/06/2024	16/06/2024
Treino (ord)	Manhã	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	Ergo - 10min aquec. - T2/T3 50min - 5'V18(Pace +10" Teste 30min) + 10'V20 (Pace + 5" Teste 30min) + 5'V18....(Pace + 10")	T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km	T4 - 3x6minutos com 2min de intervalos: 2min V24 + 2min V26 + 2min V28 = 12km	T2 - 20km / 2h bike	
	Tarde	Peso 3 + Ergo - T2 40min	Peso 3 + Ergo - T2 40min	10min volta calma	Peso 3 + Ergo - T2 40min	Peso 3		
Semana	25	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	22/06/2024	23/06/2024
Treino (rec)	Manhã	T2 - 16km + Peso 03	T2/T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	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	Peso 03 + T1/T2 - 45min ergo			Peso 03 + T1/T2 - 45min ergo		
Semana	26	24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024	29/06/2024	30/06/2024
Treino (ord)	Manhã	T3 - 2x25min V22 intervalo 3min = 16km	Ergo - 10min aquec. - T2/T3 50min - 5'V18(Pace +10" Teste 30min) + 10'V20 (Pace + 5" Teste 30min) + 5'V18....(Pace + 10") 10min volta calma	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	T4 - 3x6minutos com 2min de intervalos: 2min V24 + 2min V26 + 2min V28 = 12km	T2/T3 - 3x20min (troca Vg c/5min) S1:V19-21-23-19 S2:23-21-19-23 S3: 23-19-23-19 = 16km	T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km	Folga
	Tarde	Peso 3 + Ergo - T2 40min	Peso 3 + Ergo - T2 40min	Folga	Peso 3 + Ergo - T2 40min	Peso 3		

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