



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Maio 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Geral

Objetivo: Treinos Gerais focando em atividades complementares, com aumento no volume de treino

Semana	18			01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024	04/05/2024	05/05/2024
Treino (ord)	Manhã			T5 - 10x1min / 2min intervalo = 12km	T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T2 12km V18-20	T4/T5 2x7min - 3-2-1-1' V24-26-28-30	Folga
	Tarde			Folga	Peso 2	Peso 2 + T2 - 60min	Intervalo 5min = 12km	
Semana	19	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024	11/05/2024	12/05/2024
Treino (ord)	Manhã	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	T2/T3 - 4km (Aquec. + educativos) + 3x4km V20 - intervalo 3' = 16km	T2 - 20km V18	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	Corrida / bike leve 30min / 1h	T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km	Folga
	Tarde	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Folga	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min		
Semana	20	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024	18/05/2024	19/05/2024
Treino (ord)	Manhã	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	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T2 - 16km V18-20	T2/T6 - 12km - realizar 4 saídas de 15 remadas com barco em andamento com intervalo de 10min entre os tiros	T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km	Folga / ou corrida - bike baixa intensidade 30-60min
	Tarde	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Folga	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min		
Semana	21	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	25/05/2024	26/05/2024
Treino (Ch)	Manhã	T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T2 - 12km/ a cada 15min realizar saída de 15 remadas (em andamento)	T3 - 3x18min (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 16km	T4/T5 - 5x3min V28 - intervalo 3min = 14km	T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 16km	T2 - 20km	Corrida / bike leve 30min / 1h
	Tarde	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Folga	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min		
Semana	22	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024		
Treino (ord)	Manhã	Peso 2 + Ergo - T2 40min	Peso 2 + Ergo - T2 40min	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	T3 - 3x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 16km	Peso 2 + Ergo - T2 40min		
	Tarde	T2/T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T2 - 16km V18-20		Peso 2 + Ergo - T2 40min	Folga		

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