



## PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Novembro 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Competitivo

Objetivo: Focando em trabalhos de Competição. Foco no Camp Jovens Talentos

Semana	44					01/11/2024	02/11/2024	03/11/2024
Treino (Man)	Manhã					T1/T2 - 12km	Bike - 2h	Folga
	Tarde							
Semana	41	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024	09/11/2024	10/11/2024
Treino (Est)	Manhã	Peso 5 - Dia 1	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 12-14km (*ênfase na pressão dentro da água)	4km aquec. + 2km V20 maximo de pressão na água - intervalo 3min + T6 500m - intervalo 3min + 2km V20 maximo de pressão na água = 12km	Peso 05 - Dia 2	T2 - 18km	T4/T5 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 12km	Folga
	Tarde	T2 - 12km V18	Folga	T2 - 16km V18				
Semana	42	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	16/11/2024	17/11/2024
Treino (PC)	Manhã	T2 - 10km V18	Folga	Peso 5	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 s/freio Intervalo de 2-3' = 8km	T1/T6 - saídas - 6x15remadas	T2 - 12km	Folga
	Tarde	T5 - 6x1:30 - Int:2-3'30" = 12km	T2 - 12km	T3 - 2x2000m V22 - intervalo 3min = 12km				
Semana	43	18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	23/11/2024	24/11/2024
Treino (Man)	Manhã	60min Aerobico (Bike, corrida, ergo,...) + Peso 5	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	T1/T2 - 12km com 6 saídas	T2 - 12 a 16km A definir	Folga
	Tarde		T1/T2 - 10km	T2 - 8km	Peso 5			
Semana	44	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	30/11/2024	01/12/2024
Treino (Comp)	Manhã	Viagem Rio de Janeiro	T5 - 500m + T6 - 250m = 8km	T2/T6 - 8km com saídas	Jovens Talentos - Eliminatórias / Reps	Jovens Talentos - Fliminatórias / Reps	Jovens Talentos - Finais	Jovens Talentos Finais
	Tarde		T2/T6 - 8km com saídas					

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