



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Outubro 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Competitivo

Objetivo: Focando em trabalhos de Competição. Foco no Camp Brasileiro

Semana	40		01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	05/10/2024	06/10/2024
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	T1/T6 - saídas - 6x15remadas	T2 - 20km
	Tarde		T5 - 6x1:30 - Int:2-3'30" = 12km	T2 - 12km	T3 - 2x2000m V22 - intervalo 3min = 12km	+ 2x 20 rem máx s/freio Intervalo de 2-3' = 8km		
Semana	41	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	12/10/2024	13/10/2024
Treino (Man)	Manhã	60min Aeróbico (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	T2 - 12 a 20km A definir	Viagem São Paulo
	Tarde		T1/T2 - 10km	T2 - 8km	Peso 5			
Semana	42	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	19/10/2024	20/10/2024
Treino (Comp)	Manhã	8 - 12 km Com saídas	Camp. Brasileiro - Eliminatória	Camp. Brasileiro - Eliminatória	Camp. Brasileiro - Eliminatória	Camp. Brasileiro - Finais (Barcos curtos)	Camp. Brasileiro - Finais (Barcos longos)	Camp. Brasileiro - Finais (Barcos longos)
	Tarde		Camp. Brasileiro - Rep/Semi	Camp. Brasileiro - Rep/Semi	Camp. Brasileiro - Rep/Semi			
Semana	43	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	26/10/2024	27/10/2024
Treino (rec)	Manhã	Viagem Retorno	Folga	T2 - 10-12km V18	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T2 - 10-12km V18	Bike ou corrida longa	folga
	Tarde							
Semana	44	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024			
Treino (man)	Manhã	60min Aeróbico (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			
	Tarde		T1/T2 - 10km	T2 - 8km	Peso 5			

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