

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS
- ASSOCIAÇÕES REGIONAIS
- ANAR
- APAR
- ANTREMO

Lisboa, 2014-12-29

Circular Nº116/14

Assunto: Planeamento do treino semanas 18 - 22

Exmos Senhores,

Em anexo enviamos o planeamento de treino relativo ao período compreendido entre o dia 29 de Dezembro a 1 de Fevereiro de 2015

Na oportunidade, recordamos que é da maior importância que os atletas mantenham atualizadas as suas agendas de treino. Uma vez que, apenas e só dessa forma, será possível traçar o perfil de cada um e adaptar as cargas de treino ao indivíduo.



Luís Ahrens Teixeira

Presidente da F.P. de Remo

Plano de treinos semanas 18 a 22

No seguimento da filosofia adotada, juntamente com toda a informação que temos reunido ao longo das primeiras 17 semanas do programa, segue em anexo o planeamento para o período acima referido.

O Programa vai ter pequeno incremento tanto no volume como na intensidade.

2 Notas:

- **Nota: É pedido que todos os atletas anotem no log training a sua pulsação ao acordar na folha dedicada aos comentários. Este um método simples de controlo de recuperação e índices de fadiga. Uma escala será facultada pelo fisiologista da FPR, Eduardo Oliveira.**
- **Nota: Tendo em conta alguma das dificuldades na realização dos treinos bi-diários, existe a possibilidade, que tem que ser organizada em conjunto com vosso treinador regional de trocar o treino da manhã pelo treino da tarde. Mais uma vez, lembro, é necessário que essa troca não afete o contexto do planeamento, por isso é obrigatório a organização com vosso treinador regional.**

Em caso de dúvidas entrem em contacto pelos contactos habituais

Bons treinos

WORKOUTS

Level 1 (UT3: 1.0 – 1.5 mMol, HR <70% maximum)

30' 1S (Steady) – 15' @ 16, 15' @ 18 or easy biking/running

30' 1D (Drills)

Level 2 (UT2: 1.5 – 2.0 mMol, HR, 70 – 80% maximum)

30' 2S (steady) – 10' @ 18, 10' @ 20, 10' @ 22

30' 2B (bungee) – 10' @ 14, 10' @ 16, 10' @ 18

30' 2FP (Full Power)– 15' @ 16, 15' @ 18

30' 2C (Control) – Done on Erg w/ lactate sampling and/OR HR monitor

Level 3 (UT 1: 2.0 – 3.5 mMol, HR, 80 – 86% maximum)

30' 3FP (Full Power) – 30' @ 22 on Erg

Level 4 (AT: 4.0 mMol, HR, 86 – 90% maximum)

19' 4SC (StairCase) 26 -4' @ 20, 3' @ 22, 2' @ 24, 1' @ 26, 2' @ 24, 3' @ 22, 4' 20

19' 4SC (StairCase) 28 -4' @ 22, 3' @ 24, 2' @ 26, 1' @ 28, 2' @ 26, 3' @ 24, 4' 22

10' 4ST (step) 28 – 4' @ 22, 3' @ 24, 2' @ 26, 1' @ 28

30' 4C – Done on Erg w/ lactate sampling and/OR HR monitor (sample every 10' with 1' sample/rest between)

Level 5 (Transport: “5 – 8 mMol”, HR, 90 – 95% maximum)

5' 5ST (step) 30 – 2' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30

10' 5ST (step) 30 – 4' @ 24, 3' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30

19' 5SC (StairCase) 30 -4' @ 24, 3' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30, 2' @ 28, 3' @ 26, 4' 24

Level 6 (VO2 max/Speed: HR 95%+ maximum)

Sem 18 29/12	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 2S Core	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 2S 30' 2S	OFF	1. 30' 2S 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 1 x 19' 4SC 26 1 x 19' 5SC 30	OFF
Sem 19 5/1	1. 30' 4C 30' 2S 2. 30' 2S Core	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 1D 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 1D 2 x 10' 5ST30 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 5SC 30	OFF
Sem 20 12/1	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 1S Core	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 1D 3 x 10' 5ST30 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 1S Core	1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 5SC 30	OFF
Sem 21 19/1	1. 30' 4C 30' 2S 2. 30' 2S Core	1. 30' 2S 30' 2B 30' 2S 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 1D 3 x 10' 5ST30 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 5SC 30	OFF
Sem 22 26/1	30' 2C	30' 1D	OFF	10K erg	1. 30' 1D 30' 1D 2. 30' 1S Core	30' 2S 1 x 10' 4ST 28 30' 2S	OFF