

CIRCULAR Nº 27/2022

LISBOA 2022-11-22

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS

Assunto: Treino Ergómetro Seleção Nacional

Caros Associados,

A Federação Portuguesa de Remo (FPR) convida todos os clubes a desafiar os seus atletas a realizar o treino em ergómetro **30'' Full Power** preparado pelos treinadores da Seleção Nacional e a partilhar os resultados obtidos.

Trata-se de um treino intenso realizado semanalmente a partir do próximo dia 30 de novembro, num período total de 4 semanas (dia 30/11; 07/12; 14/12 e 21/12) e que obedece aos seguintes parâmetros:

Duração: 30'' (trinta minutos)

Drag/ Fator de Resistência: conforme referência no nosso Documento Orientador

Pace/ Cadência: 20 (vinte).

Objetivo: Fazer a maior distância possível.

No final de cada treino sugerimos que os atletas fotografem o ecrã e enviem a imagem por email para jv@fpremo.pt com os respetivos dados:

Nº FPR:	NOME:
CLUBE:	CATEGORIA:
PESO:	DRAG:

Votos de bons treinos a todos!

Com os Melhores Cumprimentos,

O Presidente



(Luís Ahrens Teixeira)