



MACROCICLO 2009/2010

SENIORES

MÊS	Novembro					Dezembro				Janeiro					Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho				Julho				Agosto													
SEMANA	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22									
Estágio / Competição																																																				
Água (Km)	70	80	80	100	110	90	120	110	80	100	120	120	80	100	120	120	80	100	110	110	90	90	110	110	80	100	100	100	80	90	80	80	100	100	90	80	80	100	110	100	90	90	80	4130								
Intensidade (Min)	70	100	100	120	140	100	150	140	90	90	180	170	90	120	160	160	80	130	120	120	80	100	110	110	80	100	110	100	70	100	70	70	100	100	90	60	70	90	100	100	90	90	60	4480								
Força (Ton)	80	90	110	140	140	110	140	140	110	130	140	140	110	130	140	140	60	120	130	130	60	110	100	100	60	80	100	80	60	80	60	60	90	90	70	50	60	90	90	90	80	80	50	4220								
Corrida (Km)	20	20	20	30	30	30	40	30	30	20	30	30	20	30	30	30	20	30	30	30	15	25	20	30	15	30	20	20	10	20	10	15	20	20	15	10	10	20	20	15	15	15	10	950								
Natação (Km)	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	4																										92								
Ginástica (Min)	80	100	160	160	160	120	160	160	120	160	160	160	120	160	160	160	120	160	160	160	120	160	160	160	120	160	160	160	140	160	140	140	160	160	160	120	140	160	160	160	160	160	120	6340								
Tempo / Total	18	20	20	24	24	21	25	25	21	23	26	26	20	22	25	25	18	22	23	23	20	21	23	23	18	22	21	21	14	20	14	17	22	22	20	14	16	21	22	21	20	20	14	897								
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43									
PERÍODO	PER. PREPARAÇÃO GERAL														PER. PREPARAÇÃO ESPECIAL						PERÍODO COMPETITIVO						PER. PREPARAÇÃO ESP. C. MUNDO																									
C A R G A	%																																																			
Exames Médicos			T.M.	T.E.								T.E.					T.M.						T.E.																													
Treino Físico																																																				

