



Mic.  
Nº 10

02 a 08 de Jan. de 2012

semana de treino livre

	SEGUNDA - 02	TERÇA - 03	QUARTA - 04	QUINTA - 05	SEXTA - 06	SÁBADO - 07	DOMINGO - 08
MANHÃ	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	ÁGUA	DESCANSO
TARDE	CORRIDA	FORÇA	ÁGUA	DESCANSO	CORRIDA FORÇA	NATAÇÃO	DESCANSO

Total kms Água - 20

DESCRÇÃO FORÇA	<p><b>FORÇA Res. Geral I</b></p> <p>Exercicios 15/20rep 3 entradas/circuitos em cada exercicio</p> <p>1. SUPINO 40% máx</p> <p>2. ABDOMINAIS</p> <p>3. TRAÇÃO 40% máx</p> <p>4. LOMBARES</p> <p>5. ELEVAÇÕES</p> <p>TORÇÃO C/disco 8kgs</p> <p>7. PARALELAS</p> <p>8. BICEPS 20 kg</p> <p>9. tTRAÇÃO alternada C/alter de 10 kg</p> <p>10. ABDOMINAIS 4X 25 rep</p> <p>11. PULL OVER c</p> <p>12. AGACHAMENTOS S/peso</p>	12	<p><b>FORÇA Res. Geral II</b></p> <p>Exercicios 15/20rep 3/4 entradas/circuitos em cada exercicio</p> <p>1. ABDOMINAIS 100</p> <p>2. TRAÇÃO 100 x rep c/30kgs</p> <p>3. LOMBARES 100rep</p> <p>4. ELEVAÇÕES 50rep c/pcorpo</p> <p>5. TORÇÃO C/disco 10kgs</p> <p>6.</p> <p>Nota: no supino devem arranjar m peso para puderem executar bem com o min de rep 15 rep cad vez nas barras devem fazer sempre as que puderem ate ao total pedido.</p>	12	<p><b>NOTA:</b> os atelats que não conseguirem cumprir tudo devem, pelo menos cumprir :</p> <p>3 - sessões de água 2</p> <p>- ginásio</p> <p>1- de corrida</p> <p>1 - de natação (caso tenham dificuldade em nadar devm substituir por treino na água)</p> <p>SE NÃO TIVEREM TEMPO PARA REALIZAR TREINO DE MANHÃ E DE TARDE, PODEM JUNTAR AS 2 SESSÕES NUM DOS PERIODOS DO DIA.</p>	<p><b>TECNICA:</b></p> <p>a execução do movimento deve ser feita corretamente, tendo em conta as subfases da <u>Fase aquática</u> com boa rotação, bom ataque, tracção e saída</p> <p><u>Fase Aérea</u> promover a máxima rotação do tronco com máxima amplitude, obtendo um ataque rápido e sem perda de rotação do tronco.</p>	<p><b>Objectivo</b></p> <p><b>PERIODO</b></p> <p><b>PREPARATÓRIO</b></p> <p>preparação de inicio de época</p> <p>Objectivo do treino: RECUREPRAÇÃO</p> <p>Trab. de coordenação e flexibilidade</p>
	NOTAS	<p>Aquecimento antes de cada treino na água</p> <p>Em terra: 15` Corrida e Ginástica</p> <p>Na água:</p>					