



Mic.
Nº 11

09 a 15 de Jan. de 2012

	SEGUNDA - 09	TERÇA - 10	QUARTA - 11	QUINTA - 12	SEXTA - 13	SÁBADO - 14	DOMINGO - 15
MANHÃ	<p>Água 10 Km 70' Fartleck livre rpm - 50/70 (variari ritmos duarnte 8kms)</p>	<p>Água 8 Km 50' Técnica rpm-55 5 x 15" max/int.livre CORRIDA- 30' alongamentos -20'</p>	<p>Água 12 Km 75' Endurance rpm - 65/70 (2kms aquec. 8kms endurance 2kms descontracção)</p>	<p>CORRIDA- 40' alongamentos -20'</p>	<p>Água 8 Km 50' Técnica rpm-55 5 x 15" max/int.livre</p>	<p>Água 12 Km 75' Fartleck livre rpm - 50/70 (variari ritmos duarnte 8kms)</p>	<p>DESCANSO</p>
TARDE	<p>FORÇA III (HIPERTROFIA) alongamentos -20'</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>FORÇA II RESISTENCIA alongamentos -20'</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>FORÇA III (HIPERTROFIA) alongamentos -20'</p>	<p>NATAÇÃO - 1500m 200m aquec. (6 X 200m/2') 100m desc. alongamentos -20'</p>	<p>DESCANSO</p>

Total kms Água - 50

DESCRIÇÃO FORÇA	<p>FORÇA Res. Geral I 12 Exercicios 15/20rep 3 entradas / circuitos em cada exercicio 1. SUPINO 40% máx 2. ABDOMINAIS 3. TRAÇÃO 40% máx 4. LOMBARES 5. ELEVAÇÕES 6. TORÇÃO C/disco 8kgs 7. PARALELAS 8. BICEPS 20 kg 9. TRACÇÃO alternada C/alter de 10 kg 10. ABDOMINAIS 4X 25 rep 11. PULL OVER c 12. AGACHAMENTOS S/peso</p>	<p>FORÇA Res. Geral II 1. ABDOMINAIS 200 2. TRAÇÃO 100 x rep c/30kgs 3. LOMBARES 100 rep 4. ELEVAÇÕES 75 rep c/pcorpo 5. TORÇÃO 200 rep C/disco 10kgs 6. SERROTE 150Xc/braço c/10kgs 7. TRICIPS 50 c/braço c/8kgs 8. BICIPS 50 c/braço c/ 8kgs</p> <p>Nota: no Tracção devem arranjar um peso para puderem executar bem com o nº de rep 15 rep cad vez , nas barras devem fazer sempre as que puderem ate ao total pedido.</p>	<p>FORÇA III (HIPERTROFIA) 75% de 1RM 5 - EXERCICIOS 1. BARRAS 4X10rep PC+c/5kgs 2. TRAÇÃO 4 X 10rep 3.SUPINO 4X 10rep 4. PARALELAS 4 x10 rep PC+ 5kgs 5. SERROTE 4X10 c/braço c/15kgs 6. BICEPS 4X10 c/braço c/15kgs</p> <p>Nota: este tipo de força devem ter um movimento mais lento na fazze concentrica do que na excentrica . No supino e tracção devem colocar o peso de 75% de uma repetição maxima ex:max = 80kgs devem trabalhar com peso aproximado de 60kgs nos outros exercicios devem trabalhar com peso submáximo também nos 75% caso não conheçam essa percentagem devem tralhar com peso para fazer o nº de repetições pretendido.</p>	<p>TECNICA: 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 <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>Objectivo PERIODO PREPARATÓRIO</p> <p>Objectivo do treino: microciclo 10, Descarga (Trab. de correcção tecnica Trabalho de resist. GERAL Importância e do cumprimento das % ou FC. Trab. de coordenação e flexibilidade</p>
NOTAS	<p>Aquecimento antes de cada treino na água Em terra: 15` Corrida e Ginástica Na água:</p>			<p>VER EXERCICIOS DE ALONGAMENTOS EM: http://www.fpcanoagem.pt/AltaCompetição/PlanodeAltaCompetição/</p>	