



Mic.
Nº 14

30 de Jan. a 05 de Fev. de 2012

	SEGUNDA - 30	TERÇA - 31	QUARTA - 01	QUINTA - 02	SEXTA - 03	SÁBADO - 04	DOMINGO - 05
MANHÃ	Água 8 Km 50' tecnica rpm - 50	CORRIDA- 40' alongamentos -30'	Água 10 Km 60' Fartleck livre rpm - 50/70 (variar ritmos durante 8kms 1000m de aquec. / 1000m de des.)	DESCANSO	Água 8 Km 50' tecnica rpm - 50	Água 10 Km 60' 2 x 2000m/5' rpm - 80	DESCANSO
TARDE	FORÇA II RESISTENCIA alongamentos -20'	DESCANSO	FORÇA III (HIPERTROFIA) alongamentos -20'	DESCANSO	FORÇA II RESISTENCIA alongamentos -20'	NATAÇÃO - 1000m nado continuo alongamentos -20'	DESCANSO

Total kms Água - 36

DESCRIÇÃO FORÇA	<p>FORÇA Res. Geral I 12 Exercícios 15/20rep 3 entradas / circuitos em cada exercício</p> <ol style="list-style-type: none"> SUPINO 40% máx ABDOMINAIS TRAÇÃO 40% máx LOMBARES ELEVAÇÕES TORÇÃO C/disco 8kgs PARALELAS BICEPS 20 kg TRACÇÃO alternada C/alter de 10 kg ABDOMINAIS 4X 25 rep PULL OVER c AGACHAMENTOS S/peso 	<p>FORÇA Res. Geral II</p> <ol style="list-style-type: none"> ABDOMINAIS 100 TRAÇÃO 50 x rep c/30kgs LOMBARES 50 rep ELEVAÇÕES 50 rep c/pcorpo TORÇÃO 200 rep C/disco 10kgs SERROTE 100Xc/braço c/10kgs TRICIPS 50 c/braço c/8kgs BICIPS 50 c/braço c/ 8kgs <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</p> <ol style="list-style-type: none"> BARRAS 3X10rep PC+c/5kgs TRAÇÃO 3 X 10rep SUPINO 3X 10rep PARALELAS 3 x10 rep PC+ 5kgs SERROTE 3X10 c/braço c/15kgs BICEPS 3X10 c/braço c/15kgs <p>Nota: este tipo de força devem ter um movimento mais lento na fase concentrada do que na excêntrica . 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 exercícios devem trabalhar com peso submáximo também nos 75% caso não conheçam essa percentagem devem trabalhar 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 14, Recuperação Trab. de correcção tecnica Trabalho de resist. GERAL 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>			