



Mic. Nº 30 a 5 de Fevereiro de 2012  
17

	SEGUNDA - 30	TERÇA - 31	QUARTA - 1	QUINTA - 2	SEXTA - 3	SÁBADO - 4	DOMINGO - 5
MANHÃ	Água 10 Km Técnica	Água 14 Km Endurance rpm-65-70	Água 12 Km 6x4'3' rpm - 80	Água 10km Técnica Corrida 30min	Água 14 Km 3x8'4' rpm - 75-80	Água 15km Endurance rpm 65-70	DESCANSO
TARDE	FORÇA II 6x6 rep. 6 Exerc	Natação 1500m Contínuo	FORÇA I 4x20rep 12 exercícios Corrida 40'	DESCANSO	FORÇA II 6x8rep Corrida 30'	Corrida 40 min	DESCANSO

DESCRIÇÃO FORÇA	<p><b>FORÇA Res. Geral I</b> 15 Exercícios 15rep 3/4 entradas em cada exercicio Int. 30"</p> <p>1. SUPINO 40% máx 2. ABDOMINAIS 3. TRAÇÃO 40% máx 4. LOMBARES 5. ELEVAÇÕES 6. TORÇÃO C/disco 10kgs 7. PARÁLELAS 8. BICEPS C/alteres 10 kg 9. REMADA ALTA 25-30 kg 10. PERNAS (Extensão) 11. PULL OVER 12. AGACHAMNETOS C/10kgs 13. SERROTE c/15kgs 14. TRICIPS C/ALTER 15. ABERTURAS C/alter 5/10kgs</p>	<p><b>FORÇA II</b></p> <p>1. SUPINO 80% máx 2. TRAÇÃO 80% máx 3. ELEVAÇÕES 5-10 kg 4. PARÁLELAS 5-10 kg 5. BICEPS 25-30 kg 6. REMADA ALTA 25-30 kg 7. ABDOMINAIS 4X 25 rep 8. LOMBARES 4X 25 rep</p>	<p><b>FORÇA III</b></p> <p>1. SUPINO 50-60kg 2. TRAÇÃO 50-60kg 3. ABDOMINAIS 4X 30 rep 4. LOMBARES 4X 30 rep</p>	<p><b>TECNICA:</b> a execução do movimento deve ser feita corretamente, tendo em conta as subfases da <i>Fase aquática</i> com boa rotação, bom ataque, tracção e saída <i>Fase Aérea</i> 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> <b>PERIODO</b> <b>PREPARATÓRIO</b> preparação de inicio de época</p> <p>Objectivo do treino: Trab. de correcção tecnica Trabalho de resist. GERAL Importância e do cumprimento dos RPM 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: <a href="http://www.fpcanoagem.pt/AltaCompetição/PlanodeAltaCompetição/">http://www.fpcanoagem.pt/AltaCompetição/PlanodeAltaCompetição/</a></p>
-------	--	---