**DEPARTAMENTO DE PARAREMO**

**Protocolo de Avaliações**

Nome do Atleta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Clube Filiado: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Categoria e Lesão: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Responsável Técnico: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Resultados:**

**Teste de 3000 metros**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Parciais | Tempo | Voga | Watts | Média /500 |
| 1000 |  |  |  |  |
| 2000 |  |  |  |  |
| 3000 |  |  |  |  |

Tempo Final: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Teste de 1000 metros**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Parciais | Tempo | Voga | Watts | Média /500 |
| 250 metros |  |  |  |  |
| 500 metros |  |  |  |  |
| 750 metros |  |  |  |  |
| 1000 metros |  |  |  |  |

Tempo Final: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Teste de 100 e 250 metros**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Distância  | Tempo Final | Voga | Watts | Média /500 | Drag |
| 100 metros |  |  |  |  |  |
| 250 metros |  |  |  |  |  |

**Teste de Carga Máxima**

Exercícios

|  |  |
| --- | --- |
| Exercícios | Carga Total (1RM) |
| * Remada deitada na prancha
 |  |
| * Supino reto com barra fixa
 |  |
| * Agachamento com barra fixa ou Leg Press 45°
 |  |