PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Fevereiro e Março 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Geral

Objetivo: Inicio da temporada. Treinos Gerais focando em atividades complementares

Semana	9	26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024	02/03/2024	03/03/2024
Treino (ord)	Manhã	T2 - 12km V18	T5 - 8x1min - intervalo 2' = 12km	T2 - 12km V18	T3 - 2x15min V22 - intervalo 3' = 12km	T2 - 12km V18	T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 (ritmo de 2k até 3" a mais) - intervalo 5' = total 12km	Folga
	Tarde	Peso 01 + 45min corrida / ou Bike	Folga	Peso 01 + Ergo - T2 - 45min	Folga	Peso 01 + 45min corrida / ou Bike		
Semana	**10**	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024	09/03/2024	10/03/2024
Treino (ord)	Manhã	T2 - 12km V18	T5 - 7x500m - intervalo 2' = 12km	T2 - 12km V18	T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T2 - 12km V18	T4/T5 - 1500m V26-28-30 (troca a cada 500m) + T5-1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máximo = 12km total	Folga
	Tarde	Peso 01 + 45min corrida / ou Bike	Folga	Peso 01 + Ergo - T2 - 45min	Folga	Peso 01 + 45min corrida / ou Bike		
Semana	**11**	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024	16/03/2024	17/03/2024
Treino (rec)	Manhã	Peso 1 + 45min corrida	T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	Peso 1 + T1 - 10km V18	T1/T2 - 16km V18	Peso 1 + 45min corrida	T3/T4 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 (ritmo de 2k até 3" a mais) - intervalo 5' = total 12km	Folga
	Tarde	T2 - 12km V18	Folga	Folga	Folga	T2 - 12km V18		
Semana	**12**	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024	23/03/2024	24/03/2024
Treino (ini1)	Manhã	Peso 01 (Geral) + T2/T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T1/T2 V18-20 - 16km	4km aquecimento + T4/T5 - 3x4' V24-28 - Int: 4' = 12km Total	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	Peso 01 (Geral) + T1/T2 - 14km	T2 - 16km V18-20	Folga
	Tarde	T1/T2 - 45min ergo	Folga	Peso 01 (Geral) T1/T2 - 45min ergo/ 1h Bike	T1/T2 - 45min ergo/ 1h Bike	Folga		
Semana	**13**	25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024	30/03/2024	31/03/2024
Treino (rec)	Manhã	Peso 1 + T2 - 60min	T3 - 2x15min V22 - intervalo 4min = 12km	Peso 1 + T1 10km	T4 - 2x10min (2'V24 + 6'V22 + 2'V26) intervalo 5' = 12-14km	Peso 1 + T2 - 60min	T2 - 12km	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Folga	T2 ergo - 45min	Folga		

Obs: Atletas que não tem disponibilidade em realizar dois treinos por dia realizar apenas o treino principal do dia. Verificar com o treinador responsável.

Roque Ricardo Zimmermann

Coordenador Técnico NEBAR 2024