



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024

Mês: Julho 2024

Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Período: Especial

Objetivo: treinos especiais focando em atividades específicas de competição.

Semana	27	01/07/2024	02/07/2024	03/07/2024	04/07/2024	05/07/2024	06/07/2024	07/07/2024
Treino (Est)	Manhã	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T2/T6 - 12km V20 com 6 saídas de 15remadas	T2 - 16km V18-20	Folga	T2 - 12 a 20km A definir	Folga
	Tarde	Peso 3	Peso 3	Peso 03	Peso 3	Teste 2x 1,5k		
Semana	28	08/07/2024	09/07/2024	10/07/2024	11/07/2024	12/07/2024	13/07/2024	14/07/2024
Treino (man)	Manhã	T2 - 16km + Peso 03	T2/T3 - 2x20min V22 - intervalo 3' = 14km	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T3/T4/T5 - 7x3 minutos: 1ª e 2ª Série: 2min V22 + 1min V24 / 3ª e 4ª Série: 2min V24 + 1min V26 / 5ª e 6ª série: 1min V24 + 1min V26 + 1min V28 / 7ª Série: 1min V28 + 1min V30 + 1min V32 = 14km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 14km	T5 - 2x1500m (V26 / 28) - intervalo 8' = total 12km	Folga
	Tarde	T2 - 10-12km V18-20	Peso 03 + T1/T2 - 45min ergo		Peso 03 + T1/T2 - 45min ergo	Peso 03		
Semana	29	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024	19/07/2024	20/07/2024	21/07/2024
Treino (Est)	Manhã	Ergo - 3x4km V20 = Total 12km	Ergo - 8x500m - interv.30seg (intensidade - 50-55-62-68-75-82-90-100%) - Usar Freqüecímetro Cardíaco = 12km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	T4 - 3x6 minutos com 2min de intervalos: 2min V24 + 2min V26 + 2min V28 = 12km	T3 - 2x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T4/T5 - 1500m V28-30-32 (troca a cada 500m) + T5 1000m ritmo de 2km + T6 - 500m Máx = 12km	Folga
	Tarde	Peso 3 (dia 2) + ergo 8km V18	Peso 3 (dia 1)	Folga	Peso 3 (dia 3) + ergo 8km V18	Peso 3 (dia 4)		
Semana	30	22/07/2024	23/07/2024	24/07/2024	25/07/2024	26/07/2024	27/07/2024	28/07/2024
Treino (PC)	Manhã	Ergo - 6x1000m V20 - interv.30seg (Pace 4 a 6 segundos a cima do teste de 1min V20) - Usar Freqüecímetro Cardíaco (se tiver) = 12km	T3 - 3x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	T5 - 4x4' - 2'+1'+1' V28-30-32 - intervalo 4min = 14km	4km aquec. + 4km V20 maximo de pressão na água - intervalo 3min + T6 - 500m - intervalo 3min + 3km V20 maximo de pressão na água = 16km	T1/T2 - 6x10min (5' V18 + 5' V 20) - intervalo 2' = 16km	T4/T5 - 2x2km (v26-28 troca a cada 1k) + T5 - 1km V30 - intervalo 5' = total 16km	Folga
	Tarde	Peso 3 + T2- 8-10 km V18	Peso 3 + T2- 8-10 km V18	Folga	Peso 3 + T2- 8-10 km V18	Peso 3		
Semana	31	29/07/2024	30/07/2024	31/07/2024				
Treino (EST)	Manhã	T3 - 3x18' (6'V18 + 6'V20 + 6'V22) - intervalo 2' = 14km	Ergo - 1min V20 Máx + T2 - 6x2000m V20 (Máximo na água) - 2min intervalo = 14km	4km aquec. + 4km V20 maximo de pressão na água - intervalo 3min + T6 - 500m - intervalo 3min + 3km V20 maximo				
	Tarde	Peso 3 + T2- 8-10 km V18	Peso 3 + T2- 8-10 km V18	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