

CRONOGRAMA SEMANAL DE TREINAMENTO CANOAGEM SLALOM

SELEÇÃO PERMANETE	BRASIL		OUTUBRO		2017
-------------------	--------	--	---------	--	------

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO						Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Pista inteira
CONTEÚDO						Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Com 6 remontas e 24 portas
AQUECIMENTO						Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)
TÉCNICO						Terço de pista	folga com corrida de 12 a até 20 minutos, com intensidade leve
VOLUME						6 vezes	
INTENSIDADE							

	02/out	03/out	04/out	05/out	06/out	07/out	08/out
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Loops regenerativo	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Pista inteira
CONTEÚDO	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	intensidade leve	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Com 6 remontas e 24 portas
AQUECIMENTO	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)
TÉCNICO	Pista inteira	Terço de pista	Meia pista	Pista inteira	Técnica	Terço de pista	folga com corrida de 12 a até 20 minutos, com intensidade leve
VOLUME	Com 6 remontas e 24 portas	6 vezes	5 vezes	Com 6 remontas e 24 portas	livre	6 vezes	

TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
INTENSIDADE	alta	alta	alta	alta	leve	alta	
	09/out	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	15/out
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Loops regenerativo	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Pista inteira
CONTEÚDO	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	intensidade leve	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Com 6 remontas e 24 portas
AQUECIMENTO	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)
TÉCNICO	Pista inteira	Terço de pista	Meia pista	Pista inteira	Técnica	Terço de pista	folga com corrida de 12 a até 20 minutos, com intensidade leve
VOLUME	Com 6 remontas e 24 portas	6 vezes	5 vezes	Com 6 remontas e 24 portas	livre	6 vezes	
INTENSIDADE	alta	alta	moderada/alta	alta	leve	alta	moderada
	16/out	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	22/out
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Loops regenerativo	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Pista inteira
CONTEÚDO	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	intensidade leve	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Com 6 remontas e 24 portas
AQUECIMENTO	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquicimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)

TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
TÉCNICO	Pista inteira	Terço de pista	Meia pista	Pista inteira	Técnica	Terço de pista	folga com corrida de 12 a até 20 minutos, com intensidade leve
VOLUME	Com 6 remontas e 24 portas	6 vezes	5 vezes	Com 6 remontas e 24 portas	livre	6 vezes	
INTENSIDADE	alta	alta	moderada/alta	alta	leve	alta	moderada

23/out 24/out 25/out 26/out 27/out 28/out 29/out

TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Anaeróbio Látco	Loops regenerativo	Com velocidade máxima na execução dos movimentos (20 segundos de ação, 10s de pausa) 3 séries (se possível remar livre) ou fundamentos de remonta	Pista inteira
CONTEÚDO	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Subida do rio, com máximo de velocidade por 15 segundos de ação, com 45s de pausa, repetir cinco vezes em seguida desce a pista. Repetindo 4 vezes, com intervalo de 8 minutos	intensidade leve	Exercícios: Prancha frontal, prenhas laterais, afundo com salto, flexão dorsal, abdominal com braço estendido, saltos com a ponta do pé e perna estendida, flexão de braço com palma, abdominal parabrisa, abdominal lateral, abdominal remador e giro russo	Com 6 remontas e 24 portas
AQUECIMENTO	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)
TÉCNICO	Pista inteira	Terço de pista	Meia pista	Pista inteira	Técnica	Terço de pista	folga com corrida de 12 a até 20 minutos, com intensidade leve
VOLUME	Com 6 remontas e 24 portas	6 vezes	5 vezes	Com 6 remontas e 24 portas	livre	6 vezes	
INTENSIDADE	alta	alta	moderada/alta	alta	leve	alta	moderada

30/out 31/out 01/nov 02/nov 03/nov 04/nov 05/nov

TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	livre	livre	Loops regenerativo	Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	folga
CONTEÚDO							
AQUECIMENTO	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)	Aquecimento fora da água 15'e fundmantos de remonta (3 vezes cada tipo)				
TÉCNICO	Livre de manhã e terço de pista a tarde	Livre de manhã e terço de pista a tarde	Corrida ou remada livre				
VOLUME	6 repetições	6 repetições	Corrida de ate 25 minutos ou remada livre até 30 minutos				
INTENSIDADE	leve	leve	leve	alta	alta	alta	

CRONOGRAMA SEMANAL DE TREINAMENTO CANOAGEM SLALOM

SELEÇÃO PERMANETE

BRASIL

NOVEMBRO

2017

TIPO DE TREINO	SEG	TER	01/nov QUA	02/nov QUI	03/nov SEX	04/nov SÁB	05/nov DOM
FÍSICO				Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	Competição: Campeonato Brasileiro e Seletiva Nacional para 2018	folga
CONTEÚDO							
AQUECIMENTO							
TÉCNICO							
VOLUME							
INTENSIDADE							

TIPO DE TREINO	06/nov SEG	07/nov TER	08/nov QUA	09/nov QUI	10/nov SEX	11/nov SÁB	12/nov DOM
FÍSICO	folga	Aeróbico	Circuito		Circuito	Circuito	folga
CONTEÚDO		Natação: nadar os quatro estilos	Exercícios:		Exercícios:	Exercícios:	
AQUECIMENTO		Dentro da água: exercícios leves, tais como andar e saltar no meio líquido	Exercícios: Abdominal Remador, Abdoninal lateral (tocar nos calcanhares), Giro russo, flexão de braço com afastamento dos braços, afundo, Agachamento com as pernas afastadas, Flexão plantar, abdução e flexão do ombro, Flexão de braço com aproximados.	5 minutos de corrida leve, exercícios de cordenação motora, exercícios de equilíbrio	Exercícios: Abdominal Remador, Abdoninal lateral (tocar nos calcanhares), Giro russo, flexão de braço com afastamento dos braços, afundo, Agachamento com as pernas afastadas, Flexão plantar, abdução e flexão do ombro, Flexão de braço com aproximados.	Exercícios: Abdominal Remador, Abdoninal lateral (tocar nos calcanhares), Giro russo, flexão de braço com afastamento dos braços, afundo, Agachamento com as pernas afastadas, Flexão plantar, abdução e flexão do ombro, Flexão de braço com aproximados.	
TÉCNICO				Fundamentos de remontas			
VOLUME		200 metros cada estilo	duas séries com 60 segundo de execução e 20 segundos de intervalo	80 repetições	duas séries com 60 segundo de execução e 20 segundos de intervalo	duas séries com 60 segundo de execução e 20 segundos de intervalo	
INTENSIDADE		leve	leve	leve	leve	leve	

TIPO DE TREINO	13/nov SEG	14/nov TER	15/nov QUA	16/nov QUI	17/nov SEX	18/nov SÁB	19/nov DOM
FÍSICO	Circuito		Aeróbico		Avaliação Física		
CONTEÚDO	Exercícios: Exercícios: Abdominal Remador, Abdoninal lateral (tocar nos calcanhares), Giro russo, flexão de braço com afastamento dos braços, afundo, Agachamento com as pernas afastadas, Flexão plantar, abdução e flexão do ombro, Flexão de braço com aproximados.		Natação: nadar os quatro estilos		Avaliação cardiorrespiratória: com teste de cooper de 12 minutos		
AQUECIMENTO		5 minutos de corrida leve, exercícios de cordenação motora, exercícios de equilíbrio	Dentro da água: exercícios leves, tais como andar e saltar no meio líquido	5 minutos de corrida leve, exercícios de cordenação motora, exercícios de equilíbrio			
TÉCNICO		Fundamentos de remontas, ações a realizar: preparar a entrada, a passagem e a saída da remonta		Fundamentos de remontas, ações a realizar: preparar a entrada, a passagem e a saída da remonta		Reunião técnica: Verificação dos resultados técnicos	
VOLUME	duas séries com 60 segundo de execução e 20 segundos de intervalo	No canal repetir 6 vezes cada tipo de remonta	200 metros cada estilo	No canal repetir 6 vezes cada tipo de remonta			
INTENSIDADE	leve	leve	leve	leve			

TIPO DE TREINO	20/nov SEG	21/nov TER	22/nov QUA	23/nov QUI	24/nov SEX	25/nov SÁB	26/nov DOM	
FÍSICO	Avaliação Física	Avaliação Física	Avaliação Física	Avaliação Física	Fortalecimento		Folga	
CONTEÚDO	Período da manhã: Testes aplicados: Arremesso de medicine ball, Flexão de Braço, Salto horizontal, salto vertical, Flexão Abdominal e flexão dorsal. Período da tarde: sentar a alçaça e antropometria (massa corporal, estatutra e dobras cutâneas).	Período da manhã: Testes: Flexão em barra, 100m rasos. Período da tarde: teste de carga máxima, por estimativa ou por uma repatição máxima. Exercícios: Supino, Giro russo, Agachamento e flexão de punho	Período da manhã: treino técnico livre. Período da Tarde: continuação do teste de carga, exercícios: puxada no peito, levantamento terra, flexão plantar e mesa flexora	Período da manhã: treino técnico livre. Período da Tarde: continuação do teste de carga, exercícios: Desenvolvimento de ombro, Afundo e levantamento de peso olímpico	Exercícios: Abdominal Remador, Abdoninal lateral (tocar nos calcanhares), Giro russo			
AQUECIMENTO					Exercícios: Flexão de braço, prancha frontal, afundo, afundo em isometria, abdução do ombro, abdução do ombro em isometria, Agachamento, agachamento em isometria, adução do ombro, adução do ombro em isometria, Flexão plantar, flexão plantar em isometria, flexão de ombro, flexão de ombro em isometria			
TÉCNICO	Após os testes do período da tarde: treino livre no canal	Após os testes do período da tarde: treino livre no canal	Remada livre no canal	Remada livre no canal	No período da manhã: Remada continua dividida em três blocos de 15 minutos	No período da manhã: Remada continua dividida em três blocos de 15 minutos		
VOLUME	baixo	baixo	baixo	baixo	Aquecimento: 4 séries com 35 repetições. Fortalecimento: 1 série de 30 segundos de execução e outra série com 60 segundos de execução			
INTENSIDADE	leve	leve	leve	leve	moderada	leve		

TIPO DE TREINO	27/nov SEG	28/nov TER	29/nov QUA	30/nov QUI	01/dez SEX	02/dez SÁB	03/dez DOM
FÍSICO	Academia	Aeróbico	Fortalecimento 1	Academia e Alongamento	Fortalecimento 2	Aeróbico	folga

CONTEÚDO	moderada com 50% da carga máxiam	Corrida: Com tempo, velocidade e distância específico de cada um	Treino: Flexão de braço + prancha frontal, afundo + afundo em isometria, Abdução do ombro + abdução em isometria, Agachamento + cadeirinha, Adução + Adução em isometria, Flexão plantar + Flexão plantar em isometria e elevação do ombro + Elevação frontal de ombro em isometria. Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercícios do aquecimento	Alongamento: Geral, com mínimo de 60 segundos de execução. Academia: moderada com 50% da carga máxiam	Treino: Elevação da pelve + isometria, super man + isometria, Escalador + isometria, Salto vertical, Barra fixa soltar e pegar + isometria, agachamento unilateral + isometria e lombar paraquedas + isometria. Repetir os exercícios do aquecimento	Corrida (individualizada) ou bike ou natação ou etc, com no mínimo 45 minutos	
AQUECIMENTO			Aquecimento: Abdominal remador, oblícuo calcânhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: Abdominal remador, oblícuo calcânhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: prancha frontal, prancha lateral, prancha inversa, isometria lombar. Duas vezes com 45 segundos.		
TÉCNICO	Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	Técnica: remonta, 60 repetições, com dois tipos.		Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	
VOLUME	2 séries com 20 repetições	Baseado no teste de cada atleta	Físico: Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercícios do aquecimento				
INTENSIDADE	moderada	leve	Moderada	leve	moderada	leve	

CRONOGRAMA SEMANAL DE TREINAMENTO CANOAGEM SLALOM

SELEÇÃO PERMANETE

BRASIL

DEZENBRO

2017

	27/nov	28/nov	29/nov	30/nov	01/dez	02/dez	03/dez
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Academia	Aeróbio	Fortalecimento 1	Academia e Alongamento	Fortalecimento 2	Aeróbio	folga
CONTEÚDO	moderada com 50% da carga máxiam	Corrida: Com tempo, velocidade e distância específico de cada um	Treino: Flexão de braço + prancha frontal, afundo + afundo em isometria, Abdução do ombro + abdução em isometria, Agachamento + cadeirinha, Adução + Adução em isometria, Flexão plantar + Flexão plantar em isometria e elevação do ombro + Elevação frontal de ombro em isometria. Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercicios do aquecimento	Alongamento: Geral, com minimo de 60 segundos de exercusão. Academia: moderada com 50% da carga máxiam	Treino: Elevação da pelve + isometria, super man + isometria, Escalador + Isometria, Salto vertical, Barra fixa soltar e pegar + isometria, agachamento unilateral + isometria e lombar paraquedas + isometria. Repetir os exercicios do aquecimento	Corrida (individualizada) ou bike ou natação ou etc, com no minimo 45 minutos	
AQUECIMENTO			Aquecimento: Abdominal remador, oblicuo calcanhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: Abdominal remador, oblicuo calcanhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: prancha forntal, prancha lateral, prancha inversa, isometria lombar. Duas vezes com 45 segundos.		
TÉCNICO	Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	Técnica: remonta, 60 repetições, com dois tipos.		Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	
VOLUME	2 séries com 20 repetições	Baseado no teste de cada atleta	Físico: Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercicios do aquecimento				
INTENSIDADE	moderada	leve	Moderada	leve	moderada	leve	
	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Academia	Aeróbio	Fortalecimento 1	Academia e Alongamento	Fortalecimento 2	Aeróbio	folga
CONTEÚDO	moderada com 50% da carga máxiam	Corrida: Com tempo, velocidade e distância específico de cada um	Treino: Flexão de braço + prancha frontal, afundo + afundo em isometria, Abdução do ombro + abdução em isometria, Agachamento + cadeirinha, Adução + Adução em isometria, Flexão plantar + Flexão plantar em isometria e elevação do ombro + Elevação frontal de ombro em isometria. Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercicios do aquecimento	Alongamento: Geral, com minimo de 60 segundos de exercusão. Academia: moderada com 50% da carga máxiam	Treino: Elevação da pelve + isometria, super man + isometria, Escalador + Isometria, Salto vertical, Barra fixa soltar e pegar + isometria, agachamento unilateral + isometria e lombar paraquedas + isometria. Repetir os exercicios do aquecimento	Corrida (individualizada) ou bike ou natação ou etc, com no minimo 45 minutos	
AQUECIMENTO			Aquecimento: Abdominal remador, oblicuo calcanhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: Abdominal remador, oblicuo calcanhar, curto com a mão para tras e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: prancha forntal, prancha lateral, prancha inversa, isometria lombar. Duas vezes com 45 segundos.		
TÉCNICO	Loops de 3x20', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	Técnica: remonta, 60 repetições, com dois tipos.		Loops de 3x20', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	
VOLUME	2 séries com 20 repetições	Baseado no teste de cada atleta	Físico: Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercicios do aquecimento				
INTENSIDADE	moderada	leve	Moderada	leve	moderada	leve	
	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Academia	Aeróbio	Fortalecimento 1	Academia e Alongamento	Fortalecimento 2	Aeróbio	folga
CONTEÚDO	moderada com 60% da carga máxiam	Corrida: Com tempo, velocidade e distância específico de cada um	Treino: Flexão de braço + prancha frontal, afundo + afundo em isometria, Abdução do ombro + abdução em isometria, Agachamento + cadeirinha, Adução + Adução em isometria, Flexão plantar + Flexão plantar em isometria e elevação do ombro + Elevação frontal de ombro em isometria. Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercicios do aquecimento	Alongamento: Geral, com minimo de 60 segundos de exercusão. Academia: moderada com 60% da carga máxiam	Treino: Elevação da pelve + isometria, super man + isometria, Escalador + Isometria, Salto vertical, Barra fixa soltar e pegar + isometria, agachamento unilateral + isometria e lombar paraquedas + isometria. Repetir os exercicios do aquecimento	Corrida (individualizada) ou bike ou natação ou etc, com no minimo 45 minutos	

AQUECIMENTO			Aquecimento: Abdominal remador, oblíquo calcânhar, curto com a mão para trás e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: Abdominal remador, oblíquo calcânhar, curto com a mão para trás e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: prancha frontal, prancha lateral, prancha inversa, isometria lombar. Duas vezes com 45 segundos.		
TÉCNICO	Loops de 3x25', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	Técnica: remonta, 60 repetições, com dois tipos.		Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	
VOLUME	2 séries com 20 repetições	Baseado no teste de cada atleta	Físico: Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercícios do aquecimento				
INTENSIDADE	moderada	leve	Moderada	leve	moderada	leve	

	18/dez	19/dez	20/dez	21/dez	22/dez	23/dez	24/dez
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Academia	Aeróbio	Fortalecimento 1	Academia e Alongamento	Fortalecimento 2	Aeróbio	folga
CONTEÚDO	moderada com 60% da carga máxiam	Corrida: Com tempo, velocidade e distância específico de cada um	Treino: Flexão de braço + prancha frontal, afundo + afundo em isometria, Abdução do ombro + abdução em isometria, Agachamento + cadeirinha, Adução + Adução em isometria, Flexão plantar + Flexão plantar em isometria e elevação do ombro + Elevação frontal de ombro em isometria. Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercícios do aquecimento	Alongamento: Geral, com mínimo de 60 segundos de execução. Academia: moderada com 60% da carga máxiam	Treino: Elevação da pelve + isometria, super man + isometria, Escalador + isometria, Salto vertical, Barra fixa soltar e pegar + isometria, agachamento unilateral + isometria e lombar paraquedas + isometria. Repetir os exercícios do aquecimento	Corrida (individualizada) ou bike ou natação ou etc, com no mínimo 45 minutos	
AQUECIMENTO			Aquecimento: Abdominal remador, oblíquo calcânhar, curto com a mão para trás e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: Abdominal remador, oblíquo calcânhar, curto com a mão para trás e giro russo. 35 vezes cada, sem intervalo.	Aquecimento: prancha frontal, prancha lateral, prancha inversa, isometria lombar. Duas vezes com 45 segundos.		
TÉCNICO	Loops de 3x15', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	Técnica: remonta, 60 repetições, com dois tipos.		Loops de 3x25', com lastro, intensidade moderada, com intervalo de 3 minutos	Loops curto: pista traçada com 4 remontas, com lastro com 12 a 14 descidas	
VOLUME	2 séries com 20 repetições	Baseado no teste de cada atleta	Físico: Uma série com 30 segundos e outra série de 60 segundos. Repetir os exercícios do aquecimento				
INTENSIDADE	moderada	leve	Moderada	leve	moderada	leve	

	25/dez	26/dez	27/dez	28/dez	29/dez	30/dez	31/dez
TIPO DE TREINO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FÍSICO	Recesso						
CONTEÚDO							
AQUECIMENTO							
TÉCNICO							
VOLUME							
INTENSIDADE							