

## PLANIFICAÇÃO-PROGRAMAÇÃO DA EQUIPE PERMANENTE EM FOZ DO IGUAÇU

Período do 04 de Maio até Outubro

### Considerações do período:

- Provável falta de corredeira até ter as bombas arrumadas ou subir o lago Itaipu
- Longo período sem provas até setembro (menos uma Copa Brasil no Mato Grosso em agosto)
- Psicóloga a disposição, possibilidade de trabalho psicológico a médio-longo prazo
- Ausência dos Ettore e Guille por viagens internacionais

### Objetivos:

- Preparação física geral, criar uma base boa para as provas importantes do ano e o ano 2016

Atletas: 14	A	B	C
	Renan Soares	Daniel Negrao	Omira Neta
	Guilherme Mapelli	Guilherme Valentim	Beatriz da Motta
	Carlos Morais	Marcelo Nereu	Nathália Marangoni
	Maicon Borba	Wallan de Carvalho	Guilherme Schena
		Weltton de Carvalho	
		Marina Souza	

Comissão	
Técnico	Tony dos Santos
Técnica	Janice Tillwitz
Preparador Físico	Gustavo Brandão
Psicóloga	Daniella Guimarães

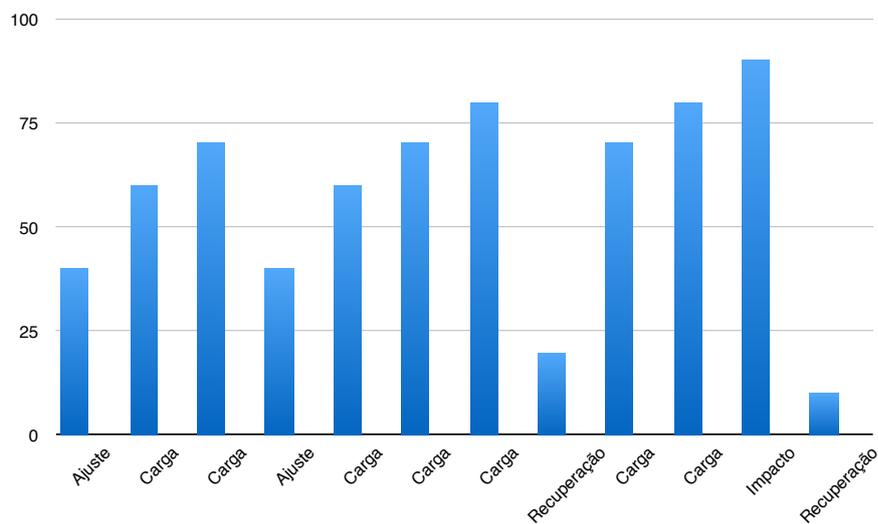
Tabla 1

	Semana	Observações	Período	Objetivos	Mesociclos	Microciclos	
<b>MAIO</b>	10	1	BASE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação física de base:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacidade aeróbica fora da água</li> <li>Potencia aeróbica em canoa</li> <li>Força resistência aeróbica</li> <li>Força máxima (A e B)</li> <li>Trabalho funcional (C)</li> <li>Propioceptividade</li> </ul> </li> <li>Trabalho da técnica básica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão</li> <li>Postura</li> <li>Barco plano</li> </ul> </li> <li>Trabalho dos fundamentos da técnica específica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Antecipação de manobras</li> <li>Esquema de manobra ideal</li> </ul> </li> <li>Psicologia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Visão de futuro/Trabalho em longo prazo</li> </ul> </li> </ul>	Capacidade aeróbica fora da água Força resistência aeróbica Técnica: postura e barco plano	Ajuste	
	17	2				Carga	
	24	3				Carga	
	31	4				Ajuste	
<b>JUNHO</b>	7	5			<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho da técnica básica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Transmissão</li> <li>Postura</li> <li>Barco plano</li> </ul> </li> <li>Trabalho dos fundamentos da técnica específica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Antecipação de manobras</li> <li>Esquema de manobra ideal</li> </ul> </li> <li>Psicologia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Visão de futuro/Trabalho em longo prazo</li> </ul> </li> </ul>	Capacidade aeróbica fora da água Força máxima (grupos A e B) Trabalho funcional (grupo C) Técnica: transmissão	Ajuste
	14	6					Carga
	21	7					Carga
	28	8					Recuperação
<b>JULHO</b>	5	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho dos fundamentos da técnica específica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Antecipação de manobras</li> <li>Esquema de manobra ideal</li> </ul> </li> <li>Psicologia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Visão de futuro/Trabalho em longo prazo</li> </ul> </li> </ul>	Potência aeróbica em canoa Capacidade aeróbica fora da água Força máxima (grupos A e B) Trabalho funcional (grupo C) Técnica: antecipação de manobras		Carga	
	12	10				Férias escola	Carga
	19	11				Férias escola	Impacto
	26	12				Férias escola	Recuperação
	2	13				ESPECÍFICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação física específica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Potência láctica</li> <li>Potência aeróbica</li> <li>Força potência</li> <li>Força resistência anaeróbica</li> <li>Resistência à técnica</li> <li>Propioceptividade</li> </ul> </li> <li>Trabalho da técnica específica:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Concatenação de manobras</li> </ul> </li> <li>Psicologia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização</li> </ul> </li> </ul>
<b>AGOSTO</b>	9	14	Copa Brasil MT	Carga			
	16	15		Carga			
	23	16		Carga			
30	17		Carga				
<b>SETEMBRO</b>	6	18	COMPETITIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação física de competição:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Distância de prova (Capacidade láctica, Potência aeróbica intensiva)</li> <li>Velocidade de prova</li> </ul> </li> <li>Trabalho da técnica de competição:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Simulação de prova</li> </ul> </li> <li>Psicologia:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação da competição (plano de prova, activação)</li> </ul> </li> </ul>	Recuperação		
	13	19			Potência láctica em canoa Capacidade aláctica em canoa Força rápida - resistência à velocidade Reforço muscular	Carga	
	20	20			Simulação de prova - Sempre atitude e ritmo de competição	Carga	
<b>OUTUBRO</b>	27	21		Ativação			
	4	22	Copa Brasil RS	Competição			
	11	23					
	18	24					

## PERÍODO DE BASE - Do 4 de Maio ao 26 de Julho de 2015

Considerações do período:

- Meninas mais novas, trocar embarcação C1 <-> K1
- C2, remar mais em C1
- Pelo geral, usar as transferências na técnica (troca de remo por um maior, menor, de outra categoria...). Alternar.



Mesociclo 1

SEMANA		2	3	4	5	6	S
1	MANHÃ	FUTEBOL		ACADEMIA		ACADEMIA	LOOPS
4-10 mai	TARDE	LOOPS + ludico	TÉCNICA	TÉCNICA 5X5	CORRIDA	SLALOM DUAL	FUTEBOL
2	MANHÃ		CORRIDA	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	NATAÇÃO	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	CANOA - 40' aeróbio + 20' exercícios
11-17 mai	TARDE	TÉCNICA (70') Exercícios de fundamentos controlados por duplas - <b>Postura</b>	LOOPS 4x15' (2')	TÉCNICA (90') Fundamentos - Pistas nas balizas, objetivo: <b>postura</b>	LOOPS (Nas balizas)  Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  5x8' (3')	TÉCNICO-LÚDICO 30' exercícios + Canoe-Baseball	FUTEBOL
3	MANHÃ	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	CORRIDA	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	NATAÇÃO	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	SLALOM DUAL
18-24 mai	TARDE	TÉCNICA (70') Exercícios de fundamentos controlados por duplas - <b>Postura</b>	LOOPS 5x14' (2')	TÉCNICA (90') Fundamentos - Pistas nas balizas, objetivo: <b>postura</b>	LOOPS (Nas balizas)  Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  6x8' (3')	TÉCNICO-LÚDICO 30' exercícios + Canoe-Baseball	FUTEBOL

Mesociclo 2

SEMANA		2	3	4	5	6	S
4	MANHÃ		NATAÇÃO	ACADEMIA Força resistência aeróbia - circuitos	NATAÇÃO	ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	CANOA - 40' aeróbio + 20' exercícios

SEMANA		2	3	4	5	6	S
21-31 mai	TARDE		LOOPS 4x15' (2')	CORRIDA	LOOPS (Nas balizas)  Pista intera, durante 6' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  5x6' (3')	TÉCNICO-LÚDICO 30' exercícios + Canoe-Baseball	FUTEBOL
5	MANHÃ		ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C		ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	NATAÇÃO	SIMULAÇÃO DE PROVA
1-7 jun	TARDE	LOOPS 4 x 7' (3')	TÉCNICA Exercícios de fundamentos controlados por duplas - <b>Transmissão</b>	CORRIDA	TÉCNICA Pistas nas balizas- objetivo de <b>transmissão</b>	(só quem estuda de manhã) LOOPS (balizas)  Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  6x8' (3')	FUTEBOL
6	MANHÃ	ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C		ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	NATAÇÃO	ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	SLALOM DUAL
8-14 jun	TARDE	LOOPS 5 x 7' (3')	TÉCNICA Exercícios de fundamentos controlados por duplas - <b>Transmissão</b>	CORRIDA	TÉCNICA Pistas nas balizas- objetivo de <b>transmissão</b>	(só quem estuda de manhã) LOOPS (balizas)  Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  6x8' (3')	FUTEBOL
7	MANHÃ	ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C		ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	NATAÇÃO	ACADEMIA Força hipertrofia A e B Funcional C	CANOA - 40' aeróbio + 20' exercícios
15-21 jun	TARDE	LOOPS 6 x 6' (3')	TÉCNICA Exercícios de fundamentos controlados por duplas - <b>Transmissão</b>	CORRIDA	TÉCNICA Pistas nas balizas- objetivo de <b>transmissão</b>	(só quem estuda de manhã) LOOPS (balizas)  Pista intera, durante 8' dando voltas. 5 vezes, intervalo 3'  6x8' (3')	FUTEBOL
8	MANHÃ						CANOA - 40' aeróbio + 20' exercícios
22-28 jun	TARDE		PROPIOCEPÇÃO	CORRIDA	REFORÇO MUSCULAR	REMADA LIVRE	FUTEBOL

### Mesociclo 3

SEMANA		2	3	4	5	6	S
9	MANHÃ						
29-5 jul	TARDE						
10	MANHÃ						
6-12 jul	TARDE						
11	MANHÃ						
13-19 jul	TARDE						
12	MANHÃ	FOLGA					
20-26 jul	TARDE						