



RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES DE TREINAMENTO FÍSICO

Equipe Permanente – Canoagem Slalon

Foz do Iguaçu – PR

Data: 17/09/2013

No mês de agosto de 2013, foi realizada avaliação física em academia, com o objetivo de verificar a capacidade de resistência e força dos atletas. A partir dos dados coletados foram definidas as cargas de treinamento, considerando a individualidade dos atletas. Sendo que neste primeiro estágio, por se tratar de um período pré-competição, optamos pelo trabalho de Força, com carga estimada de 90% da força máxima.

O volume baixo e a intensidade alta são características do treinamento para aquisição e manutenção da força muscular, portanto este treinamento percorreu um período de três semanas. As outras duas semanas o treino teve características para a aquisição de potência muscular, considerando que a próxima competição da equipe estava mais próxima.

Foi realizada também avaliação da composição corporal e de somatotipia. Sendo que os atletas que estavam em competição serão avaliados após o retorno. Nesta sexta feira, dia 20/09, iremos realizar a avaliação de composição corporal com os atletas que estão retornando.

Tabela 01: Resumo do período de treinamento realizado em agosto e setembro de 2013.

Relatório de treinamento físico realizado no mês de agosto e setembro de 2013			
Local de treinamento	Academia Reviver (ITAIPU)	Resumo	
Sessões de treinamento	Três vezes na semana	Teste	19 de agosto
Intensidade de Treinamento	90%/55%	Treino de força	21/08 a 06/09
Volume do Treinamento	Baixo/médio	Teste	09/set
Objetivos	Força/potência	Treino de Potência	09/09 a 20/09
Período	agosto e setembro	Obs.:	

Gustavo Brandão
Fisiologista da Equipe
CREF 09-PR: 4955-G/PR

Federação Paranaense de Canoagem, Avenida Pedro Basso, 700, Foz do Iguaçu, CEP: 85863-756, Telefone: (045)3027 2052, Email: fepacan@hotmail.com