

## Período Específico III Mesociclo 7 31 de Março a 27 de Abril

**Semana 28:** 31 de Março a 6 de Abril

<b>Segunda 31</b>	<b>Terça 1</b>	<b>Quarta 2</b>	<b>Quinta 3</b>	<b>Sexta 4</b>	<b>Sábado 5</b>	<b>Domingo 6</b>
<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>
75`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	80`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	100` Rio 3x 20`22v c/5`int 1.5-2.0mmol	5Km Aquec + 3x 2K (10 rem ritmo 2K c/ 10 rem 18-20v) c/ 5`int	75`Rio 20v 1.5mMol 8x 20 remadas 36v c/5`int	90`Rio 30`aquec 3x c/ 10`int 10-20-30-20-10 rem (32-34v) + Musculação res.	100`Rio 30`aquec 2x 30`22 c/ 5`int
<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>
Musculação	Erg 5km Aquec 3x 1Km ritmo 2K c/ 10`int ativo 5Km 1.5-2.0mMol	Musculação Força + 5K Erg 1.5 mMol	Descanso	12Km Erg 1.5 mMol + 30-40`corrida	60`corrida ou 90`bicicleta	<b><u>Tarde</u></b> Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Período Específico III Mesociclo 7 31 de Março a 27 de Abril

**Semana 29: 7 a 13 de Abril**

<b>Segunda 7</b>	<b>Terça 8</b>	<b>Quarta 9</b>	<b>Quinta 10</b>	<b>Sexta 11</b>	<b>Sábado 12</b>	<b>Domingo 13</b>
<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>CN Ergómetro</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>
75`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	80`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	100` Rio 3x 20`22v c/5`int 1.5-2.0mmol	Erg Aquec: 2.5K 1.5mMol; 5`(2x 10 rem ritmo + 2x 10 rem max) 3x 500m (ritmo proj 2K) c/ 8`int ativo lento + 20`corrida lenta	Erg Aquec: 2.5K 1.5mMol; 5`(2x 10 rem ritmo + 2x 10 rem max) 2x 250m (ritmo proj 2K) c/ 4`int ativo lento + 20`corrida lenta	<b><u>2K</u></b>	16Km (80`) 2x 30`20-22v 1.5mMol c/5`int
<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>		<b><u>Tarde</u></b>
Musculação + 5Km Erg 2.0mMol	Erg Aquec: 2.5K 1.5mMol; 5`(2x 10 rem ritmo + 2x 10 rem max) 1x 1.5Km ritmo (Proj 2K) 30`corrida	Musculação Força + 5K Erg 1.5 mMol	Descanso	Descanso		Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Período Específico III Mesociclo 7 31 de Março a 27 de Abril

**Semana 30:** 14 a 20 de Abril

Segunda 14	Terça 15	Quarta 16	Quinta 17	Sexta 18	Sábado 19	Domingo 20
<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Testes Nacionais</u> <u>Montemor-o-Velho</u>  <u>2K</u>	<u>Manhã</u>
75`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	80`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	75`Rio 30` Aquec 1x 1250 34v 30`recuperação	80`Rio 30`Aquec 2x 500m (ou: 1`40``) c/8`int 34- 36v 30`Recuperação	60`Rio 30`Aquec 3-4x 20rem ritmo c/3`int 20`recuperação		16Km 2x 30`20-22v 1.5mMol c/5`int
<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>		<u>Tarde</u>
Descanso	Musculação Força + 5Km Erg 2.0mMol	Descanso Ou: 60`corrida lenta	Descanso	Descanso		Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Período Específico III Mesociclo 7 31 de Março a 27 de Abril

**Semana 27: 21 a 27 de Abril**

Segunda 21	Terça 22	Quarta 23	Quinta 24	Sexta 25	Sábado 26	Domingo 27
<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>	<b><u>Manhã</u></b>
80`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	90`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	100` Rio 3x 20`22v c/5`int 1.5-2.0mmol	60`Rio 1.5-2.0mmol + 30`Core	80`Rio 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	90`Rio 30`aquec 2x 30` 22v c/5`int + Musculação Res.	100` Rio 10x 2` 30v c/ 4`int 20v + 20`recuperação
<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>	<b><u>Tarde</u></b>
Musculação Força + 5K Erg 1.5mMol	Erg 3km Aquec 10x 1Km 4mMol c/ 1`15``int 2Km recuperação	Musculação Força + 5K Erg 1.5 mMol	Descanso	3x 5K c/3`int (3K 1.5mMol 2K 4.0mMol)	60`corrida ou 90`bicicleta	Descanso

### Treino de Musculação

<p>Musculação Treino Resistência (10 reps cada exercício): Circuito 1: 5x c/30`int após os 3 exercícios – vel.elevada 1. Remada Deitado (65%) + biceps c/barra ou halter (65%) + elevações (max)</p> <p>Circuito 2: 5x c/30`int após os 3 exercícios – vel.elevada 2. Agachamento (65%) + Peso morto (65%) + supino c/halter (65%)</p>	<p>Musculação Treino de Força: treino em série</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remada deitado + Elevações (s/ intervalo) 5x 10 reps 75% + elevações max – vel. Execução elevada</li> <li>2. Agachamento ou prensa + Saltos (s/ intervalo) 5x 10 reps 75% + 30 Saltos – vel. Execução elevada</li> <li>3. Supino + ombros aberturas (s/ intervalo) 5x 6 reps 75% + 20 flexões – vel. Execução elevada</li> <li>4. Dorsal(serrote) + Agachamento 1 perna(launge) 5x 10 reps 75% + 15Launge 40Kg – vel. Execução elevada</li> </ol>
--	--