

## Sen A - Período Competitivo Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

**Semana 31:** 28 de Abril a 4 Maio

Segunda 28	Terça 29	Quarta 30	Quinta 1	Sexta 2	Sábado 3	Domingo 4
<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>
Descanso	80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	Descanso	80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	1ºtreino: 50-60` (10K) 1.5- 2.0mMol  2ºtreino: 80`Rio (16-18K) 5x 1`40``(ritmo2k) c/1`30``int 20v	110`Rio (26-28K) 20`aquec 3x 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 2.5K Aquec 3x 4K c/ 3`int (alternar 500m 4.0mmol c/ 500m 1.5mmol) 1K recuperação	80`Rio (16K) 25`Aquec 10x 1` (ritmo2k) c/3`int 20v 15`Recuperação	75`Rio (15K) 1.5 mMol ou: 60`Corrida	80`Rio (16-18K) 25`Aquec Hidrofenagem: 10x (10rem 28v c/ 10rem 20v) 5`int 20v s/hidrofenagem 10x (10rem 32v c/ 10rem 20v) 15`Recuperação	Descanso	Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Sen A - Período Competitivo Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

**Semana 32: 5 a 11 de Maio**

Segunda 5	Terça 6	Quarta 7	Quinta 8	Sexta 9	Sábado 10	Domingo 11
<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>
Descanso	70`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	Descanso	80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	1ºtreino: 50-60`(10K) 1.5-2.0mMol  2ºtreino: 80`Rio (16-18K) 4x 2`(ritmo2k) c/2`int 20v	Perfil 2K (rotina de Aquecimento + 2K)
<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>
60`Rio (8-10K) + Musculação	Erg 3K Aquec 2x 3.5K 4.0mmol c/ 5`int 2K recuperação + 30`Core	80`Rio (16K) 25`Aquec 6x 1`40`` (ritmo2k) c/8`int 20v 15`Recuperação	80`Rio (15K) 1.5 mMol	80`Rio (16-18K) 25`Aquec Hidrofenagem: 10x (15rem 28v c/10rem 20v) 5`int 20v s/hidrofenagem 10x (15rem 32v c/10rem 20v) 15`Recuperação	Descanso	Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Sen A - Período Competitivo Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

**Semana 33:** 12 a 18 de Maio

Segunda 12	Terça 13	Quarta 14	Quinta 15	Sexta 16	Sábado 17	Domingo 18
<b><u>Manhã</u></b> Descanso	<b><u>Manhã</u></b> 70`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Manhã</u></b> 80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Manhã</u></b> Descanso	<b><u>Manhã</u></b> 80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Manhã</u></b> 1ºtreino: 50-60`(10K) 1.5-2.0mMol  2ºtreino: 80`Rio (16-18K) 4x 2`(ritmo2k) c/1`int 20v	<b><u>Manhã</u></b> 110`Rio (26-28K) 20`aquec 3x 30`22 c/ 5`int
<b><u>Tarde</u></b> 75`Rio	<b><u>Tarde</u></b> 90`Rio (16-18K) 25`Aquec 4x 10`26v c/5`int + 20`Core	<b><u>Tarde</u></b> 80`Rio (16K) 25`Aquec 3x 3` (ritmo2k) c/10`int 20v 15`Recuperação	<b><u>Tarde</u></b> 70`Rio (12-14K) 1.5 mMol + Musculação	<b><u>Tarde</u></b> 80`Rio (16-18K) 25`Aquec Hidrofenagem: 2x c/ 10`int 4x (1`30``28v c/ 1`30``20v) + 2x s/hidrofenagem (1`30``30v c/ 1`30``20v)	<b><u>Tarde</u></b> Descanso	<b><u>Tarde</u></b> Descanso

\* Musculação: Ver última página

## Sen A - Período Competitivo Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

### Semana 34: 19 a 25 de Maio (Estágio)

Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23	Sábado 24	Domingo 25
<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>
<b><u>(Início de estágio)</u></b> 12Km b. Int	1º treino 8Km 1.5mmol  2º treino 14Km Rio 5x 1500m 26-28v (4.0mmol) c/500m int	1º treino 8Km 1.5mmol  2º treino 12Km Rio 3x 1K (ritmo2k) c/1`int 20v	12Km 1.5-2.0mMol + Musculação	1º treino 8Km 1.5mmol  2º treino 25`Aquec 2x 1K (ritmo 2K) c/10`int	1ºtreino: 8Km 1.5-2.0mMol  2ºtreino: 10Km 2K (15 remadas ritmo c/ 7 remadas 20v)	1º treino opcional (max 6K)  2º treino 25`Aquec 1x 1.5K (ritmo 2K) 20`core
<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>
18km Rio b. int	8-10Km 1.5-2.0mMol + 30`Core	10Km 1.5-2.0mMol + 30`Core	Descanso ou: 40-50`bicicleta estática	10Km 1.5mmol	8-10Km 1.5mmol	Descanso

