

## SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

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

<b>Segunda 28</b>	<b>Terça 29</b>	<b>Quarta 30</b>	<b>Quinta 1</b>	<b>Sexta 2</b>	<b>Sábado 3</b>	<b>Domingo 4</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>
<b><u>Descanso</u></b>	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	70`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	1ºtreino: 50-60` (10K) 1.5- 2.0mMol  2ºtreino: 80` (16-18K) 25`Aquec 3x 2K c/ 5`int (500m 24v; 500m 26v; 500m 28v; 500m 30v)	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>
Erg 10Km Controlo e registo FC cada 2K + Musculação	Erg 2.5K Aquec 3x 4K c/ 3`int (alternar 500m 4.0mmol c/ 500m 1.5mmol) 1K recuperação	80`Rio (16K) Musculação	75`Rio (15K) 1.5 mMol ou: 60`Corrida	80`Rio (16-18K) 3x15` 4`int 24v 2.0mMol	Descanso	Descanso

\* Musculação: Ver última página

## SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 8

28 de Abril a 1 Junho

**Semana 32:** 5 a 11 de Maio (Estágio Avis)

<b>Segunda 5</b>	<b>Terça 6</b>	<b>Quarta 7</b>	<b>Quinta 8</b>	<b>Sexta 9</b>	<b>Sábado 10</b>	<b>Domingo 11</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>
Início de Estágio Erg 10Km Controlo e registo FC cada 2K + Musculação	1º treino 8Km b.int  2º treino 14-16Km 6x 30 rem 32-34v c/ 5`int	PAIR MATRIX (distâncias a definir)	24Km 3x 20`22v	1º treino 8Km b.int  2º treino 12km 3x 2K 4.0mmol (26v) c/ 5`int	1ºtreino: 8Km 1.5-2.0mMol  2ºtreino: 12km Rio 1x 2K 15rem ritmo c/ 10rem 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>
16Km Rio 1.5mmol	12Km Rio + 30`Core	16-18Km 1.5mmol	Descanso	10km b. int + 30`Core	40`Bicicleta estática + Core  Ou: Descanso	Descanso

\* Musculação: Ver última página

## SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

**Semana 33:** 12 a 18 de Maio (Estágio Avis)

<b>Segunda 12</b>	<b>Terça 13</b>	<b>Quarta 14</b>	<b>Quinta 15</b>	<b>Sexta 16</b>	<b>Sábado 17</b>	<b>Domingo 18</b>
<b><u>Manhã</u></b> 12km Rio 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Manhã</u></b> 10Km Rio 1x 500m (rimto) c/1250m int 1x 250m (ritmo)	<b><u>Manhã</u></b> 8-10Km 2x 250m ritmo c/ 1.5Km int	<b><u>Manhã</u></b> 8km 3-4 20 remadas ritmo c/3`int	<b><u>Regata Duisburg</u></b>	<b><u>Regata Duisburg</u></b>	<b><u>Regata Duisburg</u></b>
<b><u>Tarde</u></b> Descanso	<b><u>Tarde</u></b> 8km Rio 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Tarde</u></b> Descanso ou: 8km Rio 22v 1.5-2.0mMol	<b><u>Tarde</u></b> Descanso			

\* Musculação: Ver última página

## SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 8

28 de Abril a 1 Junho

**Semana 34:** 19 a 25 de Maio

Segunda 19	Terça 20	Quarta 21	Quinta 22	Sexta 23	Sábado 24	Domingo 25
Descanso	16Km 1.5-2.0mMol	20Km 1.5-2.0mMol	Início de Estágio Erg 10Km Controlo e registo FC cada 2K + 40` Core	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> 22Km 1.5-2.0mMol	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> 1ºtreino: 8Km 1.5-2.0mMol  2ºtreino: 18Km 3x c/ 10`int 10-20-30-20-10 (28-32v)	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> 24Km 1.5-2.0mMol 3x 20`22v c/ 5`int  <p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> Descanso
				<p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> Musculação	<p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> Descanso	

## SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 8 28 de Abril a 1 Junho

**Semana 35:** 26 de Maio

Segunda 26	Terça 27	Quarta 28	Quinta 29	Sexta 30	Sábado 31	Domingo 1
<u>Manhã</u> <b>Descanso</b>	<u>Manhã</u> 80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<u>Manhã</u> 80`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<u>Manhã</u> Descanso	<u>Manhã</u> 90`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	<u>Manhã</u> 1ºtreino: 50-60` (10K) 1.5- 2.0mMol  2ºtreino: 80` (16-18K) 25`Aquec 3x 2K c/ 5`int (1500m 28v + 500m 34v)	<u>Manhã</u> 110`Rio (26-28K) 20`aquec 3x 20` c/ 5`int 5`22v 5`24v 5`26v 5`22v
<u>Tarde</u> Erg 10Km Controlo e registo FC cada 2K + Musculação	<u>Tarde</u> Erg 2.5K Aquec 2x 3K 4.0mmol c/ 4`int 4.0) 1K recuperação	<u>Tarde</u> 80`Rio (16K) Musculação	<u>Tarde</u> 75`Rio (15K) 1.5 mMol ou: 60`Corrida	<u>Tarde</u> Musculação	<u>Tarde</u> Descanso	<u>Tarde</u> Descanso

### Treino de Musculação

Musculação Treino de Força: treino em circuito (5x) com 2`30``intervalo; com 1` entre exercícios; execução rápida

1. elevações (max)
2. Prensa (70%)
3. Remada Deitado (70%)
4. Saltos (20x c/10Kg)
5. Supino (60%)
6. Lunge (barra 30Kg)