

SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 9 2 a 28 Junho

Semana 36: 2 a 8 de Junho

Segunda 2	Terça 3	Quarta 4	Quinta 5	Sexta 6	Sábado 7	Domingo 8
Clube					Coimbra	
<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>
<u>Descanso</u>	Descanso	Erg 2x6km 5`int 1.5- 2.0 mmol	90`Rio 4x 5`28v c/5`int	70`Rio (16-18K) 2x30` 5`int 22v 1.5-2.0mMol	1ºtreino: 50`(8-10K) 1.5-2.0mMol 2ºtreino: 75`(16-18K) 25`Aquec 2x 2K c/ 5`int (500m 24v; 500m 26v;500m 28v; 500m 30v)	Perfil 2Km
<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>
Erg 10Km Controlo e registo FC cada 2K + 50-50`Rio	80`Rio 20-22v	80`Rio 3x c/ 10`int 10-20-30-20-10 (remadas) (ritmo 32-34)	Descanso	80`Rio (16-18K) 3x15` 4`int 24v 2.0mMol	60`Rio 1.5-2.0mMol	Descanso Ou 50-60`técnica

* Musculação: Ver última página

SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 9 2 a 28 Junho

Semana 32: 9 a 15 de Junho

Segunda 9	Terça 10	Quarta 11	Quinta 12	Sexta 13	Sábado 14	Domingo 15
Coimbra		Clube		Coimbra		
<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>
1º treino: 10km Erg Controlo	80` (16km) Rio 2x 30`20-22v	90` (20km) Rio 3x 20`22v	2h bicicleta	1º treino 8Km b.int	1º treino: 8Km (50-60`) 1.5-2.0mMol	80`Rio 4x 10` 24v c/ 5`int 20v
2º treino: 70` (12km) Rio 20-22v				2º treino 12km 4x 2K 26-28v c/5`int	2º treino: 70` (12km) Rio 2x 4`ritmo c/ 15`int	
<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>
80` (16Km) Rio 20-22v	70-75` (14Km) Rio 4x 2`32-34v c/4`int + Core (15-20`)	5Km erg Musculação	Descanso	10km Rio b. int 18-20v + Musculação	10km Rio b. int 18-20v + 30`core	Descanso

* Musculação: Ver última página

SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 9 2 a 28 Junho

Semana 33: 16 a 21 de Junho

Segunda 16	Terça 17	Quarta 18	Quinta 15	Sexta 19	Sábado 20	Domingo 21
Porto	Avis					
<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>	<u>Manhã</u>
Avaliação Lan+VO2	18Km Rio 2x 30`20-22v 5`int	1ºtreino: erg 10K (controlo) 2ºtreino: 75` (14Km) 2x 1.5Km ritmo c/15`int	1ºtreino: 50`-60`(10k) 1.5-2.0mMol 2ºtreino: 80`(15k) 2x 30`20-22v	1ºtreino: 50`(8-10K) 1.5-2.0mMol 2ºtreino: 75`(14km) ritmo: 3x 250m c/3`int 2x 500m c/ 6`int 1x 750m	1ºtreino: 50`(8-10K) 1.5-2.0mMol 2ºtreino: 80`(15km) 3x 2K 26-28v c/ 4`int	1ºtreino: 50`(8-10K) 1.5-2.0mMol 2ºtreino: 75` 2x 1K ritmo c/12`int
<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>	<u>Tarde</u>
Descanso	18-20Km Rio 2x 30`20-22v 5`int	Musculação + 50`Rio	Descanso	30`Core 50-60`Rio	Descanso ou: 50- 60`rio	Descanso

* Musculação: Ver última página

SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 9 2 a 28 Junho

Semana 34: 22 a 28 de Junho

Segunda 22	Terça 23	Quarta 24	Quinta 25	Sexta 26	Sábado 27	Domingo 28
Avis			Holanda			
<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> <p>12km 20-22v</p> <p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> <p>Erg 10k (controlo)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> <p>12km 1x 750m ritmo c/ 10`int 1x 500m ritmo</p> <p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> <p>10Km 20-22v</p>	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> <p>10Km 2x 500m ritmo c/5`int</p> <p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> <p>10km 20-22v</p>	<p style="text-align: center;">Viagem</p> <p>Treino a definir</p>	<p style="text-align: center;"><u>Manhã</u></p> <p>8km 3-4x 10remadas ritmo</p> <p style="text-align: center;"><u>Tarde</u></p> <p>Descanso</p>	<p><u>Holland Beker</u></p>	<p><u>Holland Beker</u></p>

SEN sub-23 - Período Competitivo - Mesociclo 9 2 a 28 Junho

Treino de Musculação

Musculação Treino de Força: treino em circuito (5x) com 2`30``intervalo; com 45`` entre exercícios; execução rápida

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