

## **SENIOR & SUB 23s PLANO DE TREINOS 2014 - 2015**

**Este é o ponto de partida para a época 2014/2015. Este programa tem o seu início no dia 1 de Setembro.**

**Nesta fase inicial Sub23 e Séniores terão o mesmo programa. Os atletas Séniores, se assim o desejarem, poderão acrescentar 1 treino de 1 hora a nível 2 (UT2) - Essa introdução deverá ser feita de uma forma gradual.**

**Os treinos estão aqui descritos de uma forma abreviada e introduzidos no programa de um modo sistemático.**

**NOTA: Estes treinos, são treinos de água, MAS tem aplicação direta seja no ergómetro, corrida, bicicleta, etc... Trabalhem na intensidade correta. São as HORAS e a FC que interessam.**

**NOTA: No caso da bicicleta, recomendo que o pulso seja mantido 10 a 15 pulsações abaixo do recomendado.**

**NOTA: O trabalho de CORE é obrigatório**

**NOTA: Para os atletas interessados no apoio da equipa técnica da FPR, o preenchimento e envio da folha de Excel em anexo é obrigatório.**

**O foco é sempre técnico. O objetivo é encontrar a tua remada. Uma vez alcançado esse objetivo, será necessário melhorar essa remada a vogas baixas e a voga de regata-**

**A voga, quando alcançada dentro do ritmo adequado, vai exigir um determinado nível de esforço que está relacionado de uma forma direta com os níveis de treino.**

**Vogas e intensidades serão aumentadas gradualmente ao longo da época. As primeiras 4 semanas são apenas um começo, e as expectativas para os primeiros 6K devem ser postas em contexto. É apenas uma competição para demonstrarem que estão prontos para treinar ao longo da época.**

**Alguma questão ou dúvida, façam o favor de entrar em contacto:  
Mike ... [MikeFPR@gmail.com](mailto:MikeFPR@gmail.com) or Facebook: MikeFPR**

**Work hard. Work smart. Stay steady!**

## **WORKOUTS**

### **Level 1 (UT3: 1.0 - 1.5 mMol, HR <70% maximum)**

**30' 1S (Steady) - 15' @ 16, 15' @ 18 or easy biking/running**

**30' 1D (Drills)**

### **Level 2 (UT2: 1.5 - 2.0 mMol, HR, 70 - 80% maximum)**

**30' 2S (steady) - 10' @ 18, 10' @ 20, 10' @ 22**

**30' 2B (bungee) - 10' @ 14, 10' @ 16, 10' @ 18**

**30' 2FP (Full Power)- 15' @ 16, 15' @ 18**

**30' 2C (Control) - Done on Erg w/ lactate sampling and/OR HR monitor**

### **Level 3 (UT 1: 2.0 - 3.5 mMol, HR, 80 - 86% maximum)**

**30' 3FP (Full Power) - 30' @ 22 on Erg**

### **Level 4 (AT: 4.0 mMol, HR, 86 - 90% maximum)**

**19' 4SC (StairCase) 26 -4' @ 20, 3' @ 22, 2' @ 24, 1' @ 26, 2' @ 24, 3' @ 22, 4' 20**

**19' 4SC (StairCase) 28 -4' @ 22, 3' @ 24, 2' @ 26, 1' @ 28, 2' @ 26, 3' @ 24, 4' 22**

**10' 4ST (step) 28 - 4' @ 22, 3' @ 24, 2' @ 26, 1' @ 28**

### **Level 5 (Transport: "5 - 8 mMol", HR, 90 - 95% maximum)**

**5' 5ST (step) 30 - 2' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30**

**10' 5ST (step) 30 - 4' @ 24, 3' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30**

### **Level 6 (VO2 max/Speed: HR 95%+ maximum)**

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
Sem 1 1/9	1. 30' 2S 30' 1D 2. Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 2. Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 2. Core	2 x 19' 4SC 26	OFF
Sem 2 8/9	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 2 x 19' 4SC 26 30' 1D	OFF
Sem 3 15/9	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 1D 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 2 x 19' 4SC 26 30' 1D	OFF
Sem 4 22/9	1. 30' 3FP 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S 30' 1S	1. 30' 1D 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2FP 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 30' 2S 2. 30' 1S Core	1 x 19' 4SC 26 1 x 19' 4SC 28 1 x 19' 4SC 26	OFF
Sem 5 29/9	30' 1S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 2B 30' 1S 2. 30' 2S 1x 5 5ST30	30' 2S	Travel OFF	6K Aviz

Sem 6 6/10	1. 30' 2C 30' 2C  2. 30' 1S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2FP 30' 2S  2. 30' 1S Core	30' 1S  30' 3FP  30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 30' 2S  2. 30' 1S Core	30' 1D 2 x 19' 4SC 26  1 x 19' 4SC 28	30' 2S
Sem 7 13/10	30' 2S	OFF	10K Erg	OFF  Or 30' 1S	1. 30' 2S 30' 1D 30' 2S  2. 30' 1S Core	30' 2S  1 x 10' 4ST 28  30' 2S	30' 1S 30' 2S
Sem 8 20/10	1. 30' 2C 30' 2C  2. 30' 1S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S	30' 1S  1 x 10' 4ST 28  2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2FP 30' 2S	1. 30' 2S 30' 1D  2. 30' 1S Core	30' 1D 1 x 19' 4SC 26  2 x 19' 4SC 28	OFF
Sem 9 27/10	1. 30' 2C 30' 2C  2. 30' 1S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S	30' 1S  1 x 10' 5ST 30  2. 30' 1S Core	30' 2B 30' 2S	1. 30' 2S 30' 1D  2. 30' 1S Core	OFF  Or 30' 1S	6K Aviz
	1 Day Estagio Aviz						

--	--	--	--	--	--	--	--