

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- ANAR
- APAR
- ASSOCIAÇÕES REGIONAIS
- ATREMO
- CLUBES ASSOCIADOS
- TREINADORES EQUIPAS NACIONAIS

Lisboa, 2014-11-04

Circular Nº 99/14

Assunto: Planeamento do Treino. Semanas 1 a 17.

Exmos Senhores,

Na sequência da Circular Nº76/2014, junto se envia Planeamento do Treino até ao próximo dia 22 de Dezembro.

Na oportunidade, recordamos que é da maior importância que os atletas mantenham atualizadas as suas agendas de treino. Uma vez que, apenas e só dessa forma, será possível traçar o perfil de cada um e adaptar as cargas de treino ao indivíduo.

Agradecemos a atenção dispensada e apresentamos os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira

PLANO DE TREINO 2014-2015 PARA SENIORES & SUB23s

Nas primeiras semanas do planeamento os Sub23s e Seniores deverão cumprir genericamente o mesmo programa. Se o entenderam os Seniores poderão cumprir uma hora trabalho adicional em Nível 2 (UT2) por semana, mas façam-no gradualmente.

As tarefas de treino são são descritas abaixo e posteriormente listados de forma abreviada no calendário. A lista de tarefas de treino irá crescer à medida que se tornar necessário.

NOTA 1: As tarefas de treino idealizadas partem do principio que os atletas estão num barco (preferencialmente 1x), mas também se aplicam quando o remador treinar ergómetro, corrida, ciclismo, natação, etc .. Tenham por referências os níveis indicados. É o número de **HORAS** e a frequência cardíaca (**FC**) que importam. Caso precisem de organizar a semana de forma diferente do que está indicado devido ao trabalho ou à escola, poderão fazê-lo;

NOTA 2: Nos treinos de bicicleta, é recomendável que diminua a FC alvo em 15-20 batimentos / minuto;

NOTA 3: O trabalho de core **É OBRIGATÓRIO**;

NOTA 4: Para alguns remadores recomendo que façam uma sessão de POWER LIFTING em vez de CORE;

NOTA 5: Para os atletas interessados no apoio da equipa técnica da FPR, o preenchimento e envio da folha de Excel de registo de treino é obrigatório;

O foco é sempre técnico. O objetivo é encontrar a tua remada. Uma vez alcançado esse objectivo, será necessário melhorar essa remada a vogas baixas e a vogas 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 ou através do 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

30' 4C – Done on Erg w/ lactate sampling and/OR HR monitor (sample every 10' with 1' sample/rest between)

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

19' 5SC (StairCase) 30 -4' @ 24, 3' @ 26, 2' @ 28, 1' @ 30, 2' @ 28, 3' @ 26, 4' 24

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	6K Aviz	Estagio
Sem 10 3/11	30' easy run Core	30' 2B 30' 2FP 30' 2S	1. 30' 1D 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1S 30' 2S 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	OFF
Sem 11 10/11	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 2S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 3FP 2. 30' 1D 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 1 x 19' 4SC 26 2 x 19' 4SC 28	OFF

Sem 12 17/11	1. 30' 2C 30' 2C 2. 30' 2S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 10' 4ST 28 10' 4ST 28 2. 30' 1D 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 1 x 19' 4SC 26 2 x 19' 4SC 28	OFF
Sem 13 24/11	1. 30' 4C 30' 2S 2. 30' 2S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 30' 3FP 2. 30' 2S 30' 2S	1. 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 19' 4SC 28 19' 5SC 30	OFF
Sem 14 1/12	30' 2C	OFF	10K erg	OFF	1. 30' 2S 30' 1D 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 2S 1 x 10' 4ST 28 30' 2S	OFF
Sem 15 8/12	1. 30' 2S 10' 5ST28 2. 30' 2S Core	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 1D 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	1. 10' 5ST30 10' 5ST30 2. 30' 1D 30' 2S	1. 30' 2B 30' 2S 30' 2S 2. 30' 1S Core	30' 1D 2 x 19' 4SC 28	OFF
Sem 16 15/12	1. 30' 4C 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 30' 2B 30' 2FP 30' 2S 2. 30' 1D 30' 1D	1. 10'5ST30 10'5ST30 2. 30' 1D Core	1. 30' 3FP 2. 30' 1D 30' 2S	1. 30' 1D 30' 1D 2. 30' 1D	30' 1S	6K Avis
Sem 17 (Easy week) 22/12	OFF	60' run/bike – easy + core	OFF	OFF	60' run/bike – easy + core	30' harder run – have fun!	OFF