

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS

Lisboa, 2015-09-25

Circular Nº 66/2015

Assunto: Equipas Nacionais, Época 2015/2016. Planeamento do Treino e Testes de Selecção – Actualização.

Exmos. Senhores,

Na sequência do Planeamento de Treino que enviámos há dias, somos agora a enviar um documento mais completo e com uma alteração nos treinos do fim-de-semana. O segundo treino de Domingo passou para Sábado.

Relembramos as datas dos próximos testes de aferição:

- Teste de Aferição #1: 14 de Outubro de 2015. Ergómetro: 10Km para Seniores, 5Km para Juniores;
- Teste de Aferição #2: 25 de outubro, Avis. Água: 6Km em skiff para todos os atletas;

PLANO DE TREINOS PARA SÉNIORES E SUB-23, PARA A ÉPOCA 2015/2016

Os principais objectivos do programa de treinos para esta época são os seguintes:

1. Aumentar o volume de treino dos que estiverem interessados em conquistar medalhas em nome da Equipa Nacional de Portugal.
2. Aumentar a eficiência por remada (em termos biomecânicos, na relação barco/remos/água(traduzindo-se em mais velocidade no barco.
3. Melhorar a prática do treino fora de água, em termos de core, core funcional, treino de força e flexibilidade.
4. Melhorar o ambiente competitivo entre os atletas no dia-a-dia, procurando tornar os atletas mais confortáveis com o stress da competição e fazê-los compreender que cada incremento de velocidade e cada lugar nas principais tripulações terão que ser ganhos através de uma performance *estável e fiável* ao longo de *todo* o ano.

5. Tornar cada atleta mais consciente, tanto individual como socialmente, do seu próprio impacto tanto na velocidade como na performance do barco. O aumento da performance em todo o mundo tornou os aspectos mentais e sociais do remo (tanto em competição como durante a prática) em factores muito mais diferenciadores do que antes.

O programa assume que quem estiver interessado em fazer parte da equipa nacional irá treinar com atletas com objectivos semelhantes. O centro do Porto irá continuar a funcionar, enquanto o de Coimbra será reforçado com o objectivo de curto e longo prazo de tornar Coimbra o principal centro de alto rendimento da Equipa Nacional de Remo.

Este programa é desenhado para ser mais simples e mais básico na sua apresentação do que aqueles que foram apresentados no passado, portanto mais fácil de seguir e aplicar no dia-a-dia, considerando os vários constrangimentos que possam surgir. Também envolverá mais trabalho, mais cedo, uma vez que é visto como uma continuação do trabalho feito em épocas anteriores, e é apresentado a meio de Setembro com a expectativa de que aqueles que estejam motivados para as competições internacionais tenham já iniciado o treino básico.

Assume-se que todas as sessões de treino têm uma componente aeróbica e uma anaeróbica, mas é muito importante reconhecer que estas duas componentes serão distribuídas de forma diferente para *cada* atleta. Assume-se que cada sessão de treino irá estimular mais o sistema aeróbico (mas não só) através da redução dos níveis de intensidade e estimular mais o sistema anaeróbico (mas não só) através do incremento daqueles níveis. Só nos extremos da escala de intensidades (i.e. intensidades muito, muito baixas e intensidades muito, muito altas por curtos períodos de tempo) estaremos mais certos de conseguir um treino mais eficiente para todos os atletas.

Os níveis de intensidade serão definidos através de dois factores: Cadência e Intensidade. Por exemplo, cadências baixas a intensidades máximas força menos o sistema anaeróbico permitindo o treino da potência por remada de forma mais aeróbica durante longos períodos de tempo. Assume-se que os atletas irão treinar com o objectivo de melhorar o ritmo e o rácio entre a fase motora e a de recuperação em todas as sessões, com o objectivo de longo prazo de transferirem o comprimento da remada e o ritmo para níveis mais elevados ao longo da época. Importa referir que uma publicação recente de Valery Kleshnev sugere que as cadências médias têm descido entre os remadores de mais elevada performance. É também reconhecido que a

manutenção do comprimento de remada efectiva, em detrimento da cadência, é um melhor indicador da velocidade do barco do que simplesmente a cadência.

O programa tentará seguir um horário básico em que sessões ou dias de trabalho duro serão seguidas de sessões ou dias mais ligeiros. O grau de dificuldade é determinado por dois factores: Nível de Intensidade e Duração. Por exemplo, uma sessão UT2 (ou *steady state*) é considerada uma sessão *dura* se a sua duração for de 75 a 90 minutos (quando executada correctamente). Uma sessão UT2 de 45 a 60 minutos é classificada como *fácil* a *normal* e uma sessão UT2 de 30 minutos ou menos seria considerada *fácil*.

Enquanto a regata é de apenas 2km, a semana ou o fim-de-semana da regata compreenderá *vários* 2km. Enquanto a distância de 2km envolve um significativo esforço anaeróbico, a capacidade do remador de atingir uma elevada componente aeróbica durante os 2km e durante a performance na totalidade do evento mantém-se de primordial importância.

Uma peça chave do treino serão os 30' UT2 e o trabalho de ginásio com core, potência e flexibilidade. As sessões de 30' serão executadas ao longo de todo o ano, em combinações variadas e são para ser feitas com cadências na gama 18 – 22 (excepto se for indicada outra diferente). Idealmente, os atletas irão *subir* de cadência a cada 10 minutos: 18, 20, depois 22. Notem que à medida que os atletas vão ficando mais em forma do ponto de vista aeróbico, poderão ter a percepção de que se torna mais *duro* atingir níveis de lactato e UT2 semelhantes.

Todas as outras sessões serão detalhadas dentro do plano de treino e será assumido que serão executadas no ergómetro ou no 1x, excepto quando especificamente indicado o contrário no programa. Assume-se igualmente que os atletas farão um “aquecimento” básico de pelo menos 10 a 15 minutos antes dos treinos propriamente ditos.

Finalmente, assume-se também que cada atleta fará o seu próprio registo de treinos. É altamente recomendável que seja dada continuidade às folhas de cálculo usadas anteriormente para que os atletas possam comparar a sua actual performance e o volume de treinos com os dos anos anteriores.

Os níveis de intensidade de treino seguintes deverão ser vistos como **indicadores gerais** podendo variar tanto de acordo com o atleta como possivelmente com o tipo de barco (no caso das cadências, por exemplo). Por exemplo, aqueles que participaram regularmente em testes de lactatos ao longo do ano passado têm uma percepção muito mais clara dos seus níveis de treino. Recomenda-se que **NÃO** sejam usados testes progressivos para definir as intensidades de treino SEM validar essas intensidades através de testes de lactatos durante os treinos.

UT3: Recovery End (1 - 1.5 mMol) <70% da frequência cardíaca máxima, cadência <20

"Parece bastante fácil ... como se os meus músculos estivessem a ganhar energia"

UT2: Steady State End (1.5 - 2.0 mMol) 70 - 80% da frequência cardíaca máxima, cadência 16 a 22

"Sinto que estou a trabalhar os meus músculos, mas não os meus pulmões. Sinto o sistema a trabalhar, mas não estou a destruir os meus músculos. Consigo falar sem problemas. "

UT1: Hard Steady State (2.0 - 3.5 mMol) 80 - 85% da frequência cardíaca máxima, cadência 20 a 26

"Isto não é nem fácil nem muito duro. Não aguentaria isto permanentemente, mas suporto uma longa quantidade de tempo."

AT: AT Threshold (3.5 - 4.5 mMol) 85 - 89% da frequência cardíaca máxima, cadência 22 a 30

"Sinto que estou a trabalhar mais os meus pulmões, mas as minhas pernas não ficam tipo borracha quando termino."

AT+ Over AT (> 4.5 mMol) 90 - 95% da frequência cardíaca máxima, cadência 30+

"Estou a obrigar o meu corpo a adaptar-se rapidamente. As pernas começam a sentir-se fatigadas e os meus pulmões têm dificuldade em acompanhar. Sinto-me perto do meu máximo, mas não estou a levar tanto o sistema à exaustão que me leve a precisar de uma semana para recuperar."

Max: Maximum (> 10.0+ mMol) 95-100% da frequência cardíaca máxima, cadência 36+

"Estou apenas concentrado nos números e no objectivo da sessão enquanto as minhas pernas e os meus pulmões acompanham a minha mente."

PROGRAMA DE TREINO - SETEMBRO

	Mon Segunda	Tue Terça	Wed Quarta	Thu Quinta	Fri Sexta	Sat Sábado	Sun Domingo
Sem 1 14/9	Descanso	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	2 x 30' UT3	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	1x6K@24 2. 30' UT3 + Core	1. 2 x 30' UT2
Sem 2 21/9	Descanso	ERGO 20' UT3 + 30' Cadência 22 Max Power + 20' UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	2 x 6K 3K@24 3K@26 8' Descanso activo 2. 30' UT3 + Core	1. 2 x 30' UT2
Sem 3 28/9	Descanso	ERGO 20' UT3 + 30' Cadência 22 Max Power + 20' UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	3 x 30' UT2	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	2 x 6K 3K@24 3K@26 8' Descanso activo 2. 30' UT3 + Core	1. 2 x 30' UT2

Com os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira