

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- CLUBES ASSOCIADOS

Lisboa, 2015-10-05

Circular Nº 69/2015

Assunto: Equipas Nacionais, Época 2015/2016. Planeamento do Treino a partir de 05.10.2015.

Exmos. Senhores,

Junto enviamos o planeamento do treino para as próximas 3 semanas, incluindo esta.

Estamos à vossa disposição para qualquer esclarecimento adicional.

Com os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira

PROGRAMA DE TREINO – SETEMBRO - OUTUBRO 2015

	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	1. 2 x 30' UT2 2. 30' UT3 + Core

	Mon Segunda	Tue Terça	Wed Quarta	Thu Quinta	Fri Sexta	Sat Sábado	Sun Domingo
Sem 5 12/10	Descanso	30' UT3	10K ergo	60' Cycling UT3	1. 2 x30' UT2 2. 30' UT3 + Core	2 x 6K 3K@24 3K@26 2. 2 x 30' UT3	1. 2 x 30' UT2
Sem 6 19/10	Descanso	ERGO 20' UT3 + 30' Rate 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	1. 2 x30' UT3 2. 2 x 30' UT3	6K Agua

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."