

Macro ciclo I (Dezembro-Março)

Meses	DEZ				JAN				FEV				MAR				ABR	
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Periodo	Preparatório												Competitivo				Transição	
Etapa	Geral				Especial				Pré-Competitiva				Competitiva		Regenerativa			
Competição																		
Campo																		
Ex. Geral (Aero) %	40	40	40	40	40	40	30	30	30	25	25	25	25	25	20	20	100	100
Ex. Especial (Alático) %	35	35	35	35	35	35	40	40	40	40	40	35	30	30	30	30	0	0
Ex. Competição (Lático) %	25	25	25	25	25	25	30	30	30	35	35	40	45	45	50	50	0	0
Volume (1-5)	1	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	2	1	1	-	-
Método contínuo %	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10	100	100
Método intervalado %	50	50	50	50	45	45	45	45	45	45	45	45	40	40	40	40	0	0
Método competitivo %	30	30	30	30	35	35	40	40	40	40	45	45	50	50	50	50	0	0

	<b>Segunda-feira /29/01</b>	<b>Terça-feira/30/01</b>	<b>Quarta-feira/31/01</b>	<b>Quinta-feira/01/02</b>	<b>Sexta-feira/02/02</b>	<b>Sábado/03/02</b>	<b>04/02</b>
<b>MANHÃ</b>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>Loops aeróbio com pista livre 8:00</b> Desenvolver técnica sem grande esforço físico. 60-70% da capacidade. 4 remontas. 1 série x 10 a 12 repetições (descidas). 60/70 minutos.</p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>8:00</b> <b>Loops lactato</b> 20 segundos de esforço por 10 segundos de recuperação. Total 4 séries 5rep. cada.</p> <p><b>2 grupos</b></p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>8:00</b> <b>Broken runs</b> 1/3 de pista. 1/2 pista. 1/1 *2 descidas</p> <p><b>2 grupos</b></p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>8:00</b> <b>Técnica educativa. Trabalho dos pontos individuais livre</b></p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1/2</b> <b>3 descidas</b></p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>Simulação de prova</b> 2 descidas classificatórias + semi final. O atleta poderá fazer a semi se alcançar a porcentagem determinada. *para passar a semi e final haverá porcentagens</p>	<b>DESCANSO</b>
<b>Carga Pontos</b>							
<b>TARDE</b>	<p><b>Preparação física 15:30 Maria Lenck</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos. Treino de força. 60 minutos. Controle de treino.</p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>Técnica específica</b></p>	<p><b>Preparação física 15:30 Maria Lenck</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos. Treino de força. 60 minutos. Controle de treino. <b>*Alongamento ap. 903</b></p>	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>1/5 com tempo</b> Aquecimento água parada. 10 minutos. 18 segundos de esforço (máximo) X 2min descanso. 3 séries x 5 repetições (1 descida). <b>2 grupos</b></p>	<p><b>Preparação física 15:30 Maria Lenck</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos. Treino de força. 60 minutos. Controle de treino.</p>	<b>DESCANSO</b>	<b>DESCANSO</b>
	FÍSICO		FÍSICO		FÍSICO		

	Segunda-feira / 05/02	Terça-feira / 06/02	Quarta-feira / 07/02	Quinta-feira / 08/02	Sexta-feira / 09/02	Sábado / 10/02	11/02
<b>MANHÃ</b>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>loops aeróbio 10 descidas / pista livre com máximo 4 remontas</p>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>1/4 x 4 descidas</p> <p>2 grupos</p>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>Técnica educativa Trabalho dos pontos individuais *montagem da pista p/ simulação</p>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>Simulação de prova 2 descidas classificatórias *todos classificam</p>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>Técnica específica Queda parte final</p>	<p>Saída 7:30 AQUECIMENTO</p> <p>1/3 4 descidas</p> <p>2 grupos</p>	<b>off</b>
<b>TARDE</b>	<p>Preparação física 15:30 Maria Lenck</p>	<p>AQUECIMENTO</p> <p>40 minutos de remada + exercícios básicos de giro</p>	<p>18:00 HRS ALONGAMENTO AP. 903</p>	<p>AQUECIMENTO</p> <p>1 descida Semi-final % p/ passar a final K1 mas 4% C1 mas 10% K1 fem 16% C1 fem 22% 1 descida final</p>	<p>Preparação física 15:30 Maria Lenck</p>	<b>off</b>	<b>off</b>

	<b>Segunda-feira / 12/02</b>	<b>Terça-feira / 13/02</b>	<b>Quarta-feira / 14/02</b>	<b>Quinta-feira / 15/02</b>	<b>Sexta-feira / 16/02</b>	<b>Sábado / 17/02</b>	<b>18/02</b>
<b>MANHÃ</b>	7:30 saída Carnaval / atividade aeróbia	7:30 saída Carnaval / atividade aeróbia	7:30 saída Carnaval / atividade aeróbia	7:30 saída AQUECIMENTO Loops aeróbio/ 13 descidas c/ pista definida	7:30 saída AQUECIMENTO Técnica educativa / livre trabalho dos pontos individuais	7:30 saída AQUECIMENTO 1/2 5 descidas	<b>DOMINGO / recreação com crianças/Deodoro</b>
				Capacidade aeróbia	Técnico	Ana. Láctico extensivo	
<b>TARDE</b>	Carnaval / atividade aeróbia	Carnaval / atividade aeróbia	<b>Preparação física</b> <b>15:00 HRS Maria Lenck</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	5 séries de 30" x 30" Recuperação ativa Cada série 5 rep. ✓ Grupo 1 14:30 ✓ Grupo 2 15:30	<b>Preparação física</b> <b>15:00 HRS Maria Lenck</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	15 hrs Natação regenerativa 4 séries de 6 voltas / descanso 2' min. Entre séries	
			Físico	Pot. Anaeróbica láctica	Físico	Aeróbio regenerativo	

	Segunda-feira / 19/02	Terça-feira / 20/02	Quarta-feira / 21/02	Quinta-feira / 22/02	Sexta-feira / 23/02	Sábado / 24/02	25/02
<b>MANHÃ</b>	7:30 saída AQUECIMENTO LOOPS LACTADO 20"x 20" 6 rep 4 blocos 2 grupos	<b>7:20 saída</b> AQUECIMENTO Loops c/ 1 parte pista c/ tempo 12 DESCIDAS <b>11 hrs c/uniforme inauguração academia Arena 3 (Parque Olímpico)</b>	7:30 saída AQUECIMENTO 1/4 4 DESCIDAS 2 grupos	7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO DE PROVA HEATS + SEMI-FINAL	7:30 saída AQUECIMENTO 1/3 4 DESCIDAS 2 grupos	7:30 saída AQUECIMENTO LACTATO 25"x 25" 1 Lago 3 corrente (queda)	<b>DOMINGO / OFF</b>
	Tol. Láctica	Aeróbio capacidade	Ana. Aláctico / velocidade	Ana. Láctico	Anaeróbio Láctico Extensivo	Tol. Láctica	
<b>TARDE</b>	<b>Preparação física</b> <b>15:00 HRS Maria Lenck</b> <b>POTÊNCIA</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	AQUECIMENTO  Técnica na queda (parte final da pista)	<b>Preparação física</b> <b>15:00 HRS Maria Lenck</b>  <b>TREINO DE CORE</b>	EASY PADDLE	<b>Preparação física</b> <b>15:00 HRS Maria Lenck</b> <b>POTÊNCIA</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	<b>OFF</b>	
	Físico	Técnico	Físico	Técnico	Físico		

	<b>Segunda-feira / 26/02</b>	<b>Terça-feira / 27/02</b>	<b>Quarta-feira / 28/02</b>	<b>Quinta-feira / 01/03</b>	<b>Sexta-feira / 02/03</b>	<b>Sábado / 03/03</b>	<b>04/04</b>
<b>MANHÃ</b>	7:30 saída AQUECIMENTO LOOPS AERÓBIO Pista livre 13 descidas	7:30 saída AQUECIMENTO 50' MIN REMADA LAGO	7:30 saída AQUECIMENTO TECNICA / DESCENDO O RIO 2 GRUPOS	7:30 saída AQUECIMENTO 1/3 4 DESCIDAS 2 GRUPOS	7:30 saída AQUECIMENTO SPRINT (LAGO) +REMADA LIVRE 5 séries de 6 rep cada 10seg	7:30 saída AQUECIMENTO SIMULAÇÃO 2 HEATS 1 SEMI FINAL (troca algumas portas)	<b>DOMINGO / OFF</b>
	Aeróbio capacidade	Aeróbio capacidade continua	Tecnico	Ana. Aláctico / velocidade	Anaeróbio Aláctico Extensivo	Ana. Láctico	
	<b>TARDE</b>	<b>Preparação física</b> 15:00 HRS Maria Lenck <b>POTÊNCIA</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	AQUECIMENTO 1/2 5 descidas 1ª parte 5 descidas 2ª parte 2 GRUPOS	<b>Preparação física</b> 15:00 HRS Maria Lenck <b>POTÊNCIA</b> Controle de treino. 4 minutos. Liberação miofascial. 2 minutos. Aquecimento geral. 5-10 minutos. Mobilização articular. 5 minutos. Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.	<b>Preparação física</b> 15:00 HRS Maria Lenck Trabalho de core (leve)	<b>RECOVERY COB</b> AGENDAR COMO CADA ATLETA PREFERE <b>FISIO/MASSO/NORMATEC</b>	
Físico		Anaeróbio Láctico Extensivo	Físico	Físico	Recovery		