

Ajuda para preencher o caderno de treino:

Cada sessão de treino deve ser inserido a data e o local ou locais onde foi efectuado o treino.

Ex: **data:**23/10/2009 **Local:** posto náutico de Montemor-o-Velho

Tempo: frio/calor, chuva,/sol/encoberto, vento/sem vento, podem incluir outros dados que achem relevantes.

Frequência Cardíaca

Devem tirar a frequência cardíaca a cada manhã: contar as pulsações durante 15 segundos e multiplicar por 4, ou contar durante 30 segundos e multiplicar por 2.

Horas de sono

Quantas horas dormiram na noite anterior de 0 a 10, sendo o recomendado a dormir por dia 7 a 8 horas.

Sumário da sessão de treino

Indicar o número de km feitos por dia assim como o tempo para os percorrer, separar os km por embarcações.

Ex: K1 – 6km 25'

K2- 16 km 70'

Fazer o mesmo para a corrida e ginásio, no ginásio podem contabilizar o peso total levantado na sessão de treino. 1000 quilos por exemplo.

Sensação de Cansaço: 5 bem descansado, 4 normal, 3 cansado, 2 muito cansado, 1 cansaço doloroso/penoso

Vontade de treinar: 5 muita, 4 boa, 3 pobre Vontade, 2 sem Vontade, 1 não treinei

Apetite: 5 muito, 4 bom, 3 pobre, 2 comi porque tem de ser, 1 não comi

Dores musculares: 5 sem dores, 4 pouca dor, 3 dor moderada, 2 dor forte, 1 não deu para treinar +.

Ao final de cada semana devem contabilizar as horas de treino semanais assim como as horas de treino.

Ocasional:

Sempre que poderem verificar o peso corporal de forma a aferir qual a melhor relação peso/rendimento em kg.

Altura em cm e largura entre mãos.

