



Semana 22- 15/02 a 21/02 de 2010
 Época 2010
 Escalão: cadetes

Treinador: _____
 (Frederico Silva)



Plano Geral de Treino

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|--------------------|--|--|--|---|--|---|---------|
| T1 | Limpeza do Clube | Carnaval | Treino livre no posto náutico para trabalharem as dificuldades (ergometro) | Força III Água 5x500m forte/500m - forte 8km BR2 | Força IV Água Técnica 4x8'/1' 8km | Controlo 1x2000 +1x1000 Todos os que não participam no controlo devem dirigir-se ao CAR e acompanhar os colegas a correr ou de Bicicleta | Jogos |
| T2 | | | Natação Das 18h às 19h | | | Natação Das 16h. às 17h | |
| Descrição da Força | FORÇA I Corrida 30' 6x20 abdominais (1 a 3kg) 6x20 Flexões de braços 6x20 lombares (1 a 3kg) 6x20 Paralelas 6x20 Serrote (1 a 3 kg) 6x20 Rotações (5 a 10kg) | FORÇA II 20 a 40 repetições 40% a 60% 1. Tração 40%MC 2. Saltar a corda 3. Peso morto 4. Abdominais 5. Bíceps 6. Lombares 7. Torção 8. Gémeos | FORÇA III 20 a 40 repetições descanso 30'' a 1' 1. Spino 40% MC 2. Abdominais 3. Flexões 4. Lombares 5. Aberturas e Remada alta (1 a 3 kg) 6. Ombros alteres (1 a 3 kg) 7. Passe com bola medicinal 8. Triceps (banco) 9. Barras (horizontal) 10. Abdominais com alter 11. Rotações | FORÇA IV Descanso 30'' a 1' Corrida 30' 6x20Rotações 6x20Abdominais 6x20bíceps 6x20Quadriciptes 6x20Lombares 6x20Antebraço | Força V 6x20Isqui-tibiais 6x20Agachamentos 6x20 Rotações Ombros maquina (5 a 20kg) Dínamo x3 | NOTAS: Trazer sempre equipamentos de terra, água e piscina. Se não poderem vir ao treino deverão fazer o treino em corrida ou bicicleta. | |

1. Aquecimento antes de cada treino:
2. Ergometro 5' a 15'
3. Em terra: 5' corrida + 2 M.A. +401 a 80 barras
4. Na água: 1km 60% + 4'/2' + 2'/2' + 30''/1'30'' + 30''/ 4'
5. 5' a 15' de Flexibilidade no final do treino



Semana 22- 15/02 a 21/02 de 2010
Época 2010
Escalão: cadetes

Treinador: _____
(Frederico Silva)

