



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

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 2-2x12'/5' 6km BR2	Força IV Água Técnica 35' a 60' BR1	Apoiar os colegas no CAR de bicicleta ou a correr.	Jogo
T2			Natação Das 18h às 19h			Natação Das 16h. às 17h	
Descrição da Força	FORÇA I Corrida 20' a 30' 6x20 abdominais 6x20 Flexões de braços 6x20 lombares 6x20 Paralelas 6x20 Serrote 6x20 Rotações	FORÇA II 20 a 40 repetições 40% 1. Tracção 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 40% 1. Spino 40% MC 2. Abdominais 3. Flexões 4. Lombares 5. Aberturas e Remada alta 6. Ombros alteres 7. Passe com bola medicinal 8. Triceps (banco) 9. Barras (horizontal) 10. Abdominais com alter 11. Rotações	FORÇA IV Descanso 30'' a 1' Corrida 20' a 30' 6x20Rotações 6x20Abdominais 6x20bíceps 6x20Quadríceps 6x20Lombares 6x20Antebraço	Força V 6x20Isqui-tibiais 6x20Agachamentos 6x20 Rotações Ombros maquina 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 40 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