



Semana 22- 15/02 a 22/02 de 2010
 Época 2010
 Escalão: Seniores e Juniores

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 ou corrida de 60' ou Água 12km BR1	Força III Água 4x1000m'/2' BR2	Força IV Água Técnica 4x3000m/2' BR1	Controlo Quem n faz, apoia os colegas a correr ou de bicicleta	Jogo
T2			Natação Das 18h às 19h			Natação Das 16h. às 17h	
Descrição da Força	FORÇA I 3x3 90% Spino 6x25 abdominais (3 a 5kg) 6x25 Flexões de braços 6x25 lombares (3kg) 6x20 Paralelas 6x15 Serrote (5 a 15 kg) 6x25 Rotações (5 a 20kg)	FORÇA II 20 a 40 repetições 1. Tracção 50 kg 2. Saltar a corda 3. Abdominais 4. Bíceps 5. Remada alta 6. Agachamentos 7. Lombares 8. Torção 9. Flexões 10. Gémeos	FORÇA III 20 a 40 repetições 1. Spino 50 kg 2. Abdominais 3. Lombares 4. Aberturas (3 a 5 kg) 5. Ombros alteres (3 a 5 kg) 6. Passe com bola medicinal 7. Triceps (banco) 8. Barras (horizontal) 9. Abdominais com alter 10. Rotações	FORÇA IV 3x3 90% Tracção 6x25 Rotações 6x25 Abdominais 6x25 Peso morto 6x25Lombares 6x25bíceps 6x25Isqui-tibiais 6x25Antebraço	FORÇA V 4x10 Paralelas 4x10 Ombros maquina (20 a 40kg) 3xDínamo x3 Flexões 4x10 barras 4x10Quadriptides	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. + 100 a 120 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 22/02 de 2010
Época 2010
Escalão: Seniores e Juniores

Treinador: _____
(Frederico Silva)

