

SEGUNDA

SWIM

1º treino - NATAÇÃO - treino de velocidade.

WU. (intensidade fácil)
3x100m sendo: 50m c/ três respirações frontais a cada 25m / 50m (25m só braço direito / 25m só braço esquerdo *braço contrário sempre estendido à frente segurando uma prancha de lado, impedindo que a mão contrária entre na água cruzando a linha média do corpo)

SET
8x 50m sendo 3 fácil - 1 Forte
6x 50m sendo 2 fácil - 1 Forte
4x 50m sendo 1 fácil - 1 Forte
2x 50m sendo todos Fortes use palmar pequeno e pullboy grande para todas as séries
todas as séries de 50m a cada 45" para avançados / 55" para intermediários / 1'05" para iniciantes
séries fáceis respirando 5x1 para quem respira bilateral, 4x1 para quem respira unilateral
séries Fortes respirando 3x1 para quem respira bilateral, 2x1 para quem respira unilateral.

CD. (intensidade fácil)
100m pernada com prancha - 100m solto

BIKE

2º treino - CICLISMO - treino coordenação neuromuscular
WU. 10' giro fácil

SET (40')
2x
10' alternando 30" Forte acima de 90rpm - 1'30" fácil rpm livre
10' moderado usando marchas pesadas e cadência entre 60-70rpm

CD. 10' giro fácil

TERÇA

RUN

1º treino - CORRIDA I (manhã) - treino de Força na esteira ou em uma leve inclinação na rua
WU. 5' fácil

SET
4x
2x30" Forte com 2% de inclinação - 30" parado fora da esteira ou descendo se for na rua
2x30" Forte com 4% de inclinação - 30" parado fora da esteira ou descendo se for na rua
2x30" Forte com 0% de inclinação - 30" parado fora da esteira ou descendo se for na rua

CD. 5' fácil

RUN

2º treino - CORRIDA II (fim do dia ou à noite) - treino de endurance na esteira com 0% de inclinação ou na rua (plano)
WU. 10' fácil

SET
40 a 50' fácil a moderado atenção ao ritmo de passada que deve estar em torno de 180 passos por minuto.

OBS: Caso não tenha duas "janelas" no dia disponível para os treinos, pode unir essas duas sessões!

CD. 5 a 10' fácil

QUARTA

BIKE

RUN

1º treino - COMBINADO BIKE-RUN - treino de velocidade (bike) e coordenação neuromuscular (run)

BIKE
WU. 10' giro fácil
SET
4x 3' FORTE a 90rpm - 3' fácil rpm livre
+
RUN
30min alternando 30"
Máximo (>180 passos por minuto) - 2'30" fácil

SWIM

2º treino - NATAÇÃO - treino de força
WU. (intensidade fácil)
10x25m com borracha no tornozelo intervalo 10"

SET
40x25m moderado com palmar pequeno e pullboy grande intervalo 10"

CD. (intensidade fácil)
10x25m com pullboy e segurando uma bolinha de frescobol entre o queixo e o peito (caso não consiga atravessar a piscina em apneia, não se preocupe, pare, respire e retorne ao exercício. O foco aqui é te forçar a nadar com a cabeça mais baixa) intervalo 10"

QUINTA

BIKE

1º treino - CICLISMO I (manhã) - treino de força
WU.

10'giro fácil

SET
10x 1' Máximo entre 40 e 50rpm - 1' fácil ou parado

CD.
10' giro fácil

BIKE

2º treino - CICLISMO II (fim do dia ou à noite) - treino de tolerância ao lactato
WU.
10'giro fácil - 5x30" Máximo (rpm > 90) - 30" fácil (rpm livre)

SET
2x 10' Moderado/forte - Forte entre 75 e 85rpm - 5' fácil (rpm livre)

CD.
5' giro fácil

OBS: Caso não tenha duas "janelas" no dia disponível para os treinos, pode unir essas duas sessões!

SEXTA

SWIM

1º treino - NATAÇÃO - treino de endurance
30x50m fácil - moderado com palmar e pullboy * borracha no tornozelo para atletas avançados sendo:
10x
50m com intervalo de 15"
50m com intervalo de 10"
50m com intervalo de 5"
- tente manter o mesmo ritmo para todas as repetições.

CD. 15' giro fácil

RUN

2º treino - CORRIDA - treino de velocidade na esteira com 0% de inclinação, pista ou na terra batida (plano)
WU. 10' fácil

SET
4 a 6x 1'30" Forte - 45" de intervalo parado ou caminhando

CD. 10' fácil

SÁBADO

BIKE

1º treino - CICLISMO - treino de endurance + tolerância * percurso plano
WU. 45' giro fácil

SET (2h)
40' moderado entre 75 e 85rpm (no clip) - 20' fácil entre 65 e 75rpm no big gear
30' moderado/forte entre 75 e 85rpm (no clip) - 30' fácil entre 65 e 75rpm no big gear

CD. 15' giro fácil

DOMINGO

RUN

1º treino - CORRIDA - treino de endurance * preferencialmente fora do asfalto
1h30' sendo:
45' fácil com tênis mais estruturado (tênis de treino)
45' alternando 14' moderado - 1' caminhando/trotando com tênis mais baixo (tênis de prova)