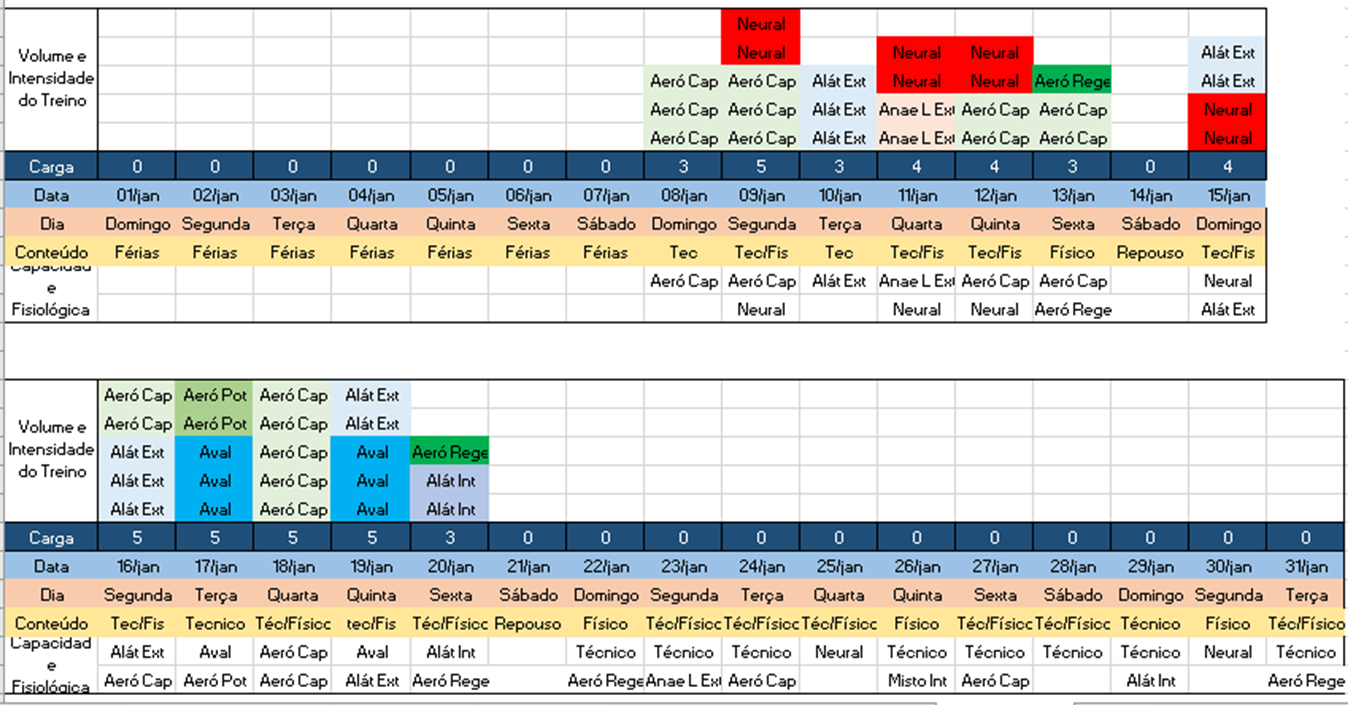
**Mesociclo 2 (Janeiro, 2018)**

****

**MICROCICLO 4** (JANEIRO 2018)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira**  (08/01) | **Terça-feira**  (09/01) | **Quarta-feira**  (10/01) | **Quinta**  (11/01) | **Sexta**  (12/01) | **Sábado**  (13/01) | **Domingo**  (14/01) |
| **Manhã** | **Easy paddle no canal com portas**  Aquecimento especifico no canal. Descida no canal sem portas, Trabalho de deslize e saltos de refluxos e ondas. 20 minutos.  Easy paddle no canal com portas. 60 minutos. | **Loops com pista definida fácil**  Aquecimento água parada. 10 minutos.  Loops com pista definida fácil. Desenvolver técnica sem grande esforço físico e sem penalidades. 60% da capacidade. Máximo 4 remontas.  1 série x 15 repetições (descidas). Pista definida.  60/70 minutos**.** | **Técnica especifica (com analise de vídeo)**  Pista difícil. Trabalho de off set.  20 segundos sem grande esforço x 1 minuto descanso. | **1/3 pista (com analise de vídeo)**  Aquecimento água parada. 10 minutos.  30 segundos de esforço (máximo) X 2/3 minutos descanso.  5 séries x 3 repetições (1 descida).  90 minutos. | **Loops com pista livre**  Desenvolver técnica sem grande esforço físico. 60% da capacidade. Máximo 4 remontas.  1 série x 10 a 12 repetições (descidas).  60/70 minutos. | **Easy paddle + técnica com bola** | Repouso |
| **Carga**  **Pontos** | Aeróbio Capacidade  5 | Aeróbio Capacidade  5 | Anaeróbio Alático Extensivo  2 | Anaeróbio Lático Extensivo  3 | Aeróbio Capacidade  5 | Aeróbio Capacidade  5 |  |
| **Tarde** | Repouso . | **Preparação física**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 90 minutos.  Controle de treino. |  | **Preparação física**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 90 minutos.  Controle de treino. | **Preparação física**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 90 minutos.  Controle de treino. | **Preparação física**  3 séries x 10 repetições. 25 metros natação + 25 metros corrida na água.  30-60 segundos de intervalo entre as séries. |  |
| **Carga**  **Pontos** |  | Neural  2 |  | Neural  2 | Neural  2 | Aeróbio Regenerativo  1 | **Total**  **32** |

**MICROCICLO 5** (JANEIRO 2018)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Segunda-feira**  (15/01) | **Terça-feira**  (16/01) | **Quarta-feira**  (17/01) | **Quinta**  (18/01) | **Sexta**  (19/01) | **Sábado**  (20/01) | **Domingo**  (21/01) |
| **Manhã** | **Velocidade**  5 séries x 5 repetições (pista).  15 A 20 segundos (repetição).  2 a 3 minutos de intervalo de recuperação. | **Técnica especifica (com analise de vídeo).**  Pista difícil. Trabalho de off set.  20 segundos sem grande esforço x 1 minuto descanso. | **Potência aeróbia**  30 segundos x 30 segundos.  4 séries x 6 repetições (cada pista). | **Loops com pista livre fácil**  10/12 repetições (descidas) 64/84 minutos  Desenvolver técnica sem grande esforço físico e sem penalidades | **Técnica especifica (com analise de vídeo).** | **Sprint**  1 porta de remonta.  4 séries x 10/12 segundos x 1 minuto descanso.  2 séries agua parada.  2 séries canal. | Repouso |
| **Carga**  **Pontos** | Capacidade Anaeróbia Alática  Anaeróbio Alático Extensivo  2 | Anaeróbio Alático Extensivo  2 | Aeróbio Potência  5 | Aeróbio Capacidade  5 | Anaeróbio Alático Extensivo  2 | Anaeróbio Alático Intensivo  1 |  |
| **Tarde** | **Preparação física**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 60 minutos.  Controle de treino. | .**Remada livre**  60 minutos.  Trabalho dos pontos individuais. | **Avaliação** | .**Remada livre**  60 minutos.  Trabalho dos pontos individuais. | **Avaliação** | **Preparação física**  4 séries x 10 repetições. 25 metros natação + 25 metros corrida na água.  30-60 segundos de intervalo entre as séries. |  |
| **Carga**  **Pontos** | Neural  2 | Aeróbio Capacidade  5 | 5 | Aeróbio Capacidade  5 | 5 | Aeróbio Regenerativo  1 | **Total**  **41** |

**MICROCICLO 6** (JANEIRO 2018)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANHÃ** | **Segunda-feira / 22/01** | **Terça-feira / 23/01** | **Quarta-feira / 24/01** | **Quinta-feira / 25/01** | **Sexta-feira / 26/01** | **Sábado / 27/01** | **28/01** |
| 7:30 saída  5 séries de 30”x30”  Recuperação ativa | 7:30 saída  Técnica especifica off sets  (Analise de vídeo) | 7:30 saída  1/3 5 descidas  Cada parte de 28 a 32/35 segundos  Descanso entre partes 1’30 a 2’  Entre cada descida 8min | 7:30 saída  1/5 de partes  5 descidas  Cada parte de 15’a 18” x  1’30” entre partes | 7:30 saída  Técnica educativa / livre \* trabalho dos pontos individuais | 7:30 saída  pista inteira x 4 descidas com tempo e vídeo  (Pista igual competição) | **DOMINGO OFF** |
| Pot. Anaeróbica láctica | Técnico | Ana. láctico extensivo | Ana. Aláctico / velocidade | Técnico | Anaeróbio láctico |
| **TARDE** | **Preparação física**  **15:30 Maria Lenck**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 60 minutos.  Controle de treino. | 40’Remada / corrida ou caminhada | **Preparação física**  **15:30 Maria Lenck**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 60 minutos.  Controle de treino. | REST DAY |  |  |
| NEURAL | Regenerativo | NEURAL |  |  |  |  |

**MICROCICLO 7** (JANEIRO 2018)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MANHÃ** | **Segunda-feira / 29/01** | **Terça-feira / 30/01** | **Quarta-feira / 31/01** | **Quinta-feira /** | **Sexta-feira /** | **Sábado /** |  |
| 7:30 saída  loops aeróbio / pista livre com máximo 4 remontas 10 a 12 descidas 60% a 70% de esforço | 7:30 saída  loops lactato / 20” por 20”  5 blocos de 6 rep cada, descanso entre séries de 5’min   * 2 grupos | 7:30 saída  Broken runs  1/3 – 1/2- 3 descidas geral   * 2 grupos | 7:30 saída  FEVEREIRO | 7:30 saída  FEVEREIRO | 7:30 saída  FEVEREIRO | **DOMINGO OFF** |
| Aeróbio capacidade |  |  |  |  |  |
| **TARDE** | **Preparação física**  **15:30 Maria Lenck**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 60 minutos.  Controle de treino. | Técnica especifica  Trabalho de off sets   * 2 grupos * Analise de videos | **Preparação física**  **15:30 Maria Lenck**  Controle de treino. 4 minutos.  Liberação miofascial. 2 minutos.  Aquecimento geral. 5-10 minutos.  Mobilização articular. 5 minutos.  Alongamentos dinâmicos. 5 minutos.  Treino de força. 60 minutos.  Controle de treino. | FEVEREIRO | FEVEREIRO | FEVEREIRO |
| NEURAL | Técnico/ Ana. Alático Extensivo | NEURAL |  |  |  |  |