



Associação Desportiva O Mundo da Corrida
Centro de treino

Planeamento de treino

OBJECTIVOS

QUANDO SE PRETENDE ELABORAR O PLANEAMENTO DE TREINO, É FUNDAMENTAL SEGUIR UM DETERMINADO MÉTODO, POIS TODO O TRABALHO QUE SE ESTÁ A PLANEAR, DEVE SER UMA CONSEQUÊNCIA DO TREINO JÁ REALIZADO ANTERIORMENTE E AO MESMO TEMPO UMA PREPARAÇÃO PARA O TREINO QUE SE IRÁ SEGUIR, OU SEJA, HÁ TODA UMA LÓGICA AO LONGO DA ÉPOCA NO SENTIDO DE SE ATINGIREM OS OBJECTIVOS PROPOSTOS.

TREINO REALIZADO

TREINO A PLANEAR

PRÓXIMOS TREINOS

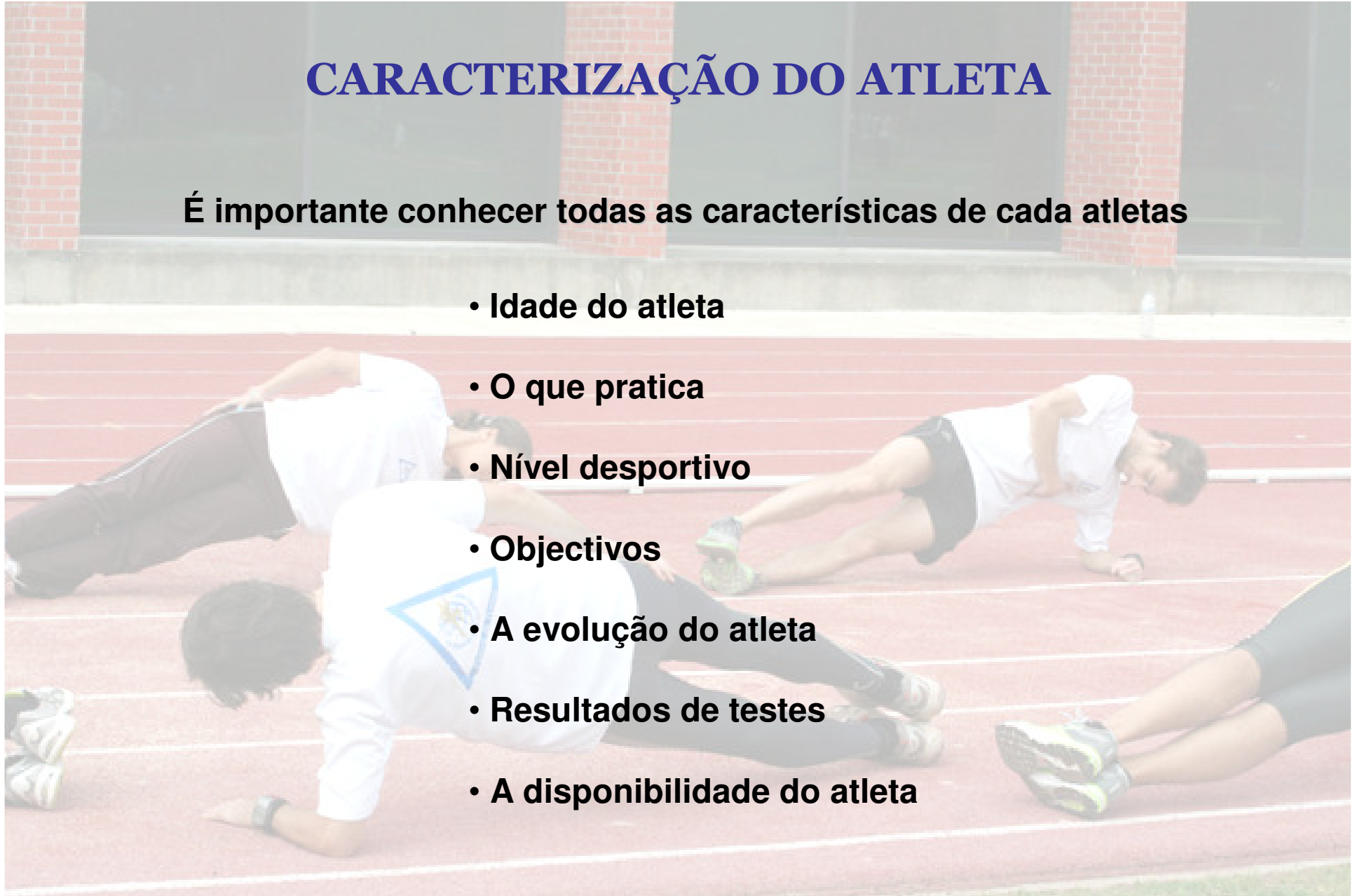
OBJECTIVOS

Planeamento de treino

CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA

É importante conhecer todas as características de cada atletas

- Idade do atleta
- O que pratica
- Nível desportivo
- Objectivos
- A evolução do atleta
- Resultados de testes
- A disponibilidade do atleta

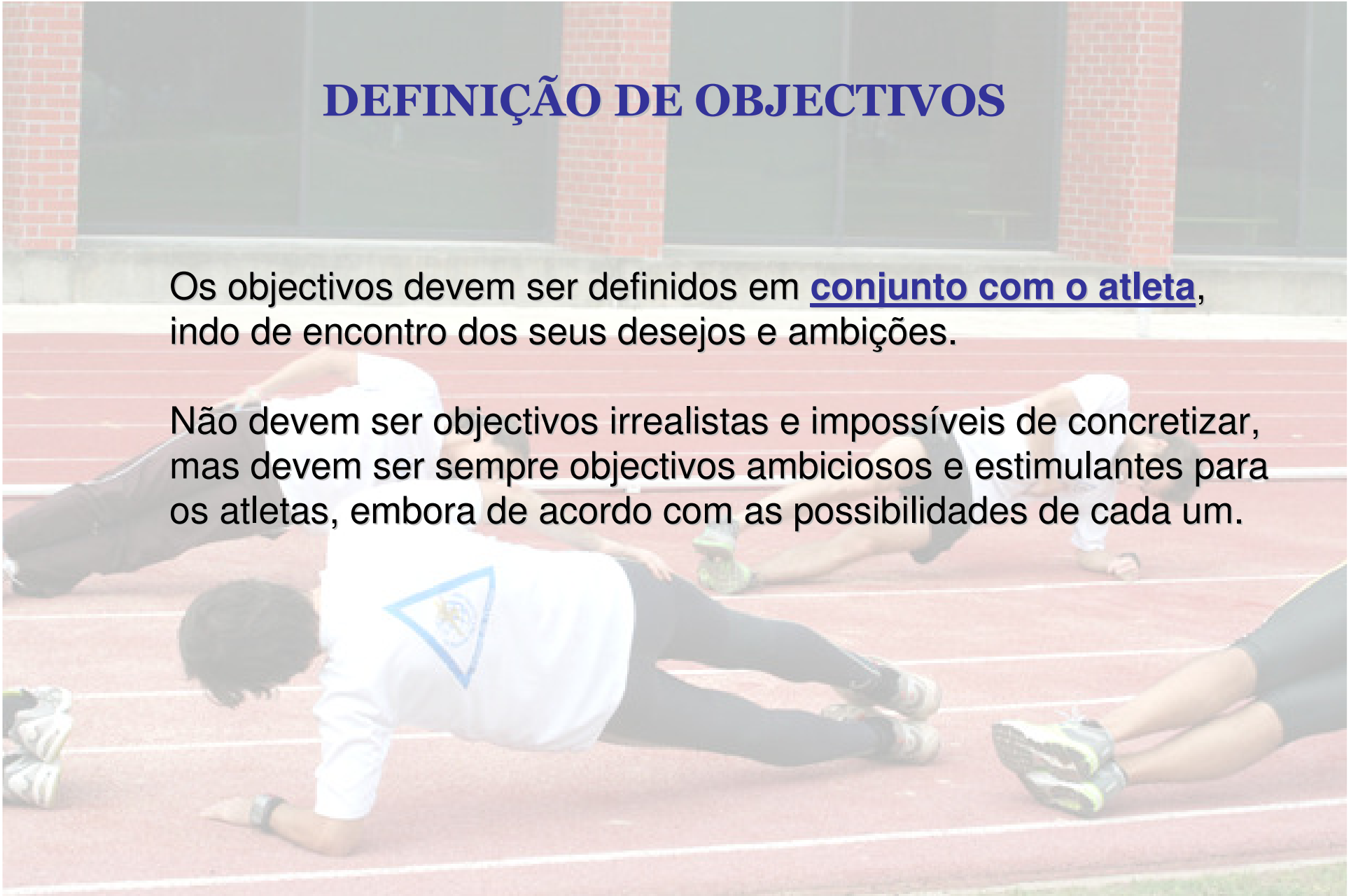


Planeamento de treino

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Os objectivos devem ser definidos em conjunto com o atleta, indo de encontro dos seus desejos e ambições.

Não devem ser objectivos irrealistas e impossíveis de concretizar, mas devem ser sempre objectivos ambiciosos e estimulantes para os atletas, embora de acordo com as possibilidades de cada um.



Planeamento de treino

A Periodização do treino

- A sessão de treino
- O microciclo
- O mesociclo
- O macrociclo



Planeamento de treino

A sessão de treino

A sessão de treino é a unidade estrutural que serve de base para toda a organização do treino.

Deve ser constituída por:

Parte preparatória

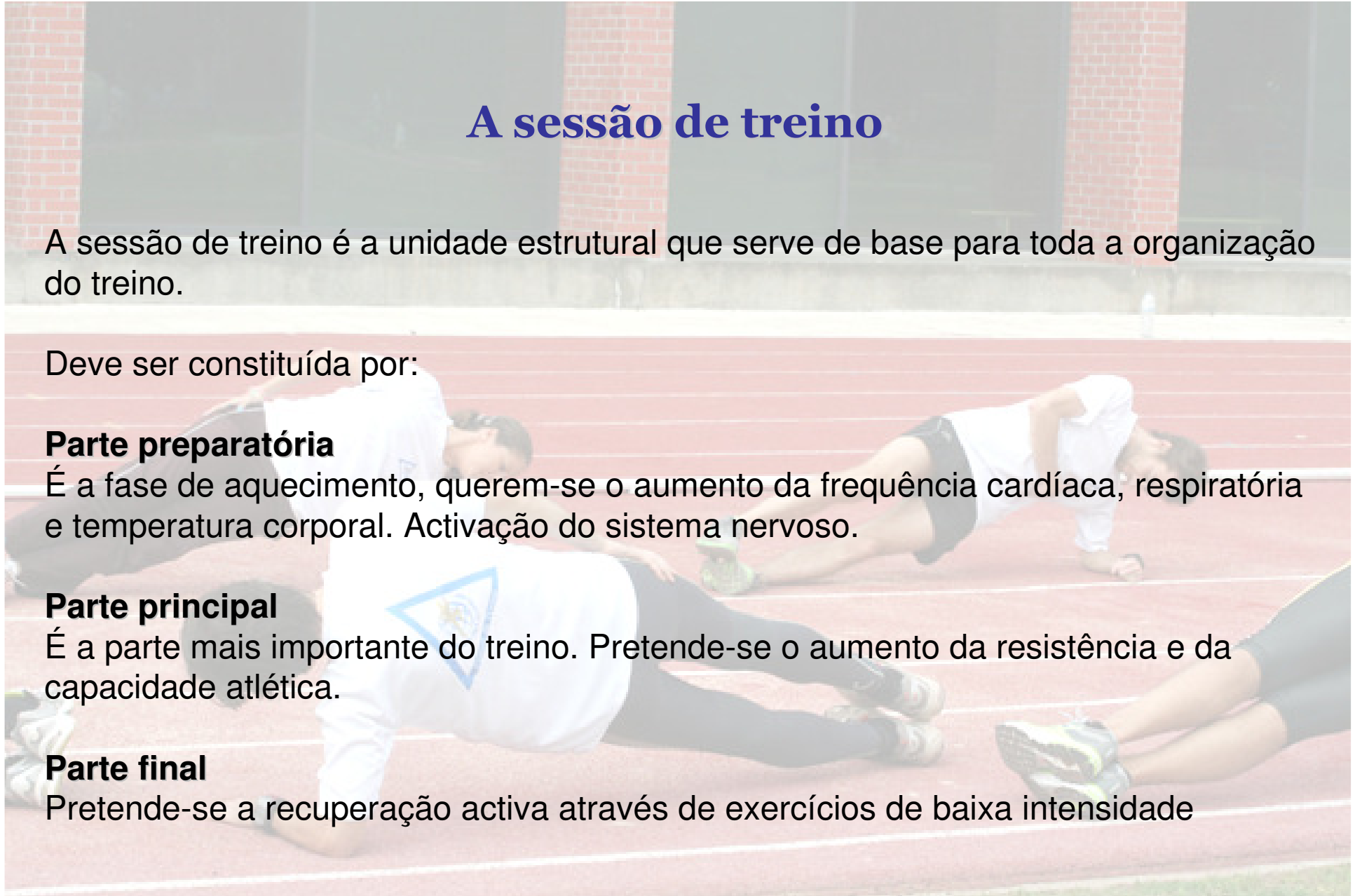
É a fase de aquecimento, querem-se o aumento da frequência cardíaca, respiratória e temperatura corporal. Activação do sistema nervoso.

Parte principal

É a parte mais importante do treino. Pretende-se o aumento da resistência e da capacidade atlética.

Parte final

Pretende-se a recuperação activa através de exercícios de baixa intensidade



Planeamento de treino

A sessão de treino

Exemplo 1

**50' Corrida Contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE REFORÇO MUSCULAR
+ Gelo Pernas +- 10 minutos**

Exemplo 2

**38 km [De forma progressiva, começar lento primeiros 5 km,
ir aumentando gradualmente, acabar rápido último km] + FLEXIBILIDADE**

Exemplo 3

**30 MINUTOS DE AQUECIMENTO + FLEXIBILIDADE + 6 X 6 MINUTOS RÁPIDOS
[Intervalo de 3' a trote] + 5' a trote**

Planeamento de treino

O Microciclo

O microciclo corresponde normalmente a uma semana de treinos

Pode ser constituída por:

Microciclo normal

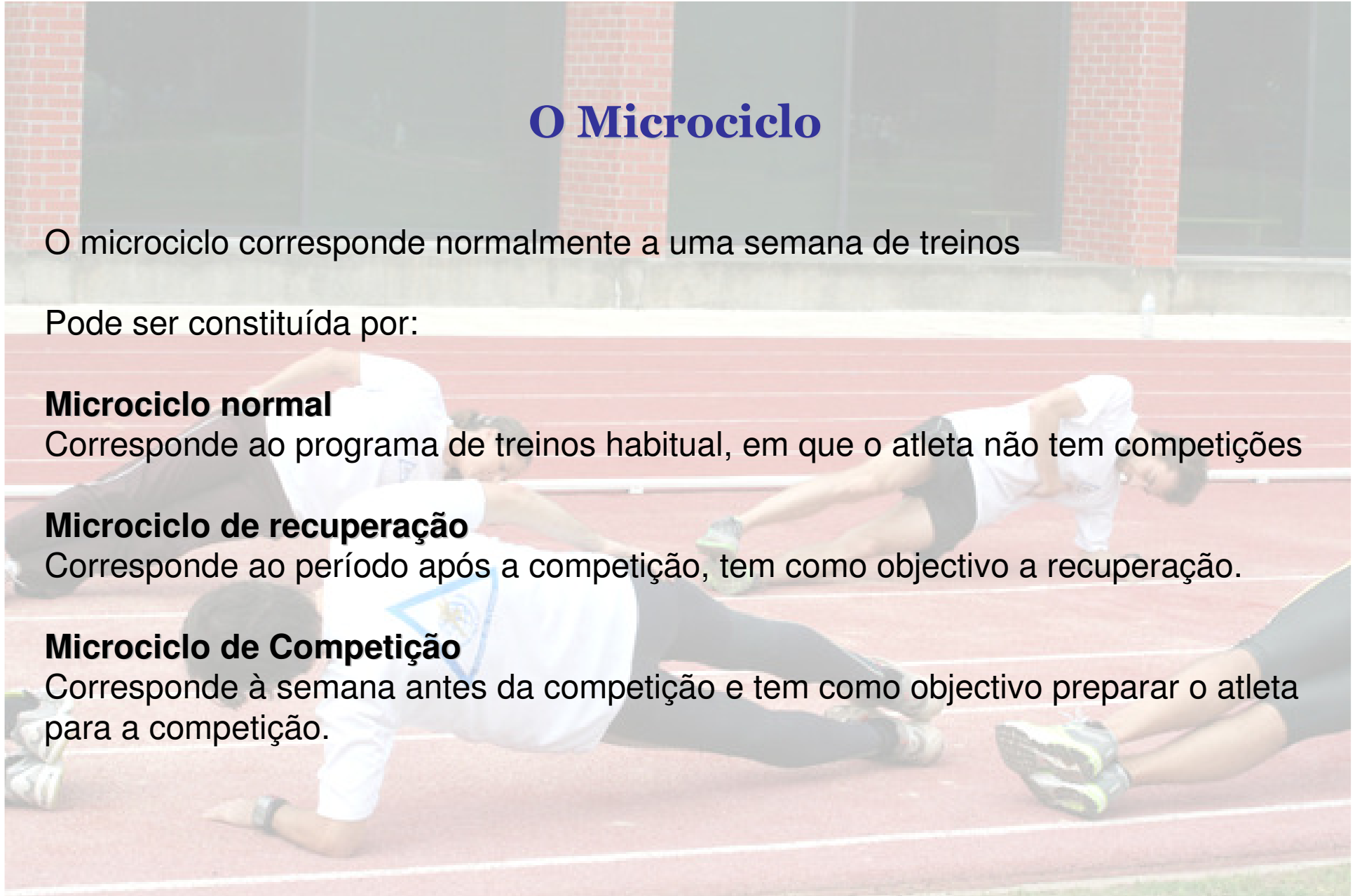
Corresponde ao programa de treinos habitual, em que o atleta não tem competições

Microciclo de recuperação

Corresponde ao período após a competição, tem como objectivo a recuperação.

Microciclo de Competição

Corresponde à semana antes da competição e tem como objectivo preparar o atleta para a competição.



O Microciclo

SEMANA DE 17 A 23 DE FEVEREIRO	
50' Corrida Contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE REFORÇO MUSCULAR + Gelo Pernas	Recuperação e PFG
30 MINUTOS DE AQUECIMENTO + FLEXIBILIDADE + 6 X 6 MINUTOS RÁPIDOS [Intervalo de 3' a trote]	Resistência (ideal em areia)
Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: <u>20 km Bicicleta</u> + FLEXIBILIDADE	Bi (volume e recuperação)
50' CORRIDA CONTÍNUA LENTA + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE FORÇA E MULTISALTOS (X3)	Força (em anexo)
Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: <u>20 km Bicicleta</u> + FLEXIBILIDADE	Bi (volume e recuperação)
50' Corrida contínua + FLEXIBILIDADE + 12 Rampas de 100 metros EM DUNA (com 2'30" minutos de intervalo)	
40 km [De forma progressiva, começar lento primeiros 5 km, ir aumentando gradualmente, acabar rápido últimos 2 km] + FLEXIBILIDADE	

Planeamento de treino

O Microciclo

Dia	Aquecimento/Corrida	Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3
2ª Feira	Corrida Contínua	Flexibilidade	Reforço Muscular	Recuperação
3ª Feira	Corrida Contínua	Flexibilidade	Resistência / Intervalado	Retorno à calma
4ª Feira	Corrida Contínua	Flexibilidade	Bicicleta / Recuperação	Flexibilidade
5ª Feira	Corrida Contínua	Flexibilidade	Trabalho de Força	Multisaltos
6ª Feira	Corrida Contínua	Flexibilidade	Bicicleta / Recuperação	Flexibilidade
Sábado	Corrida Contínua	Flexibilidade	Trabalho de Força	Retorno à calma
Domingo		Sessão Longa	Flexibilidade	

Planeamento de treino

O Mesociclo

O mesociclo corresponde normalmente a mês de treino

Pode ser constituída por:

Mesociclo Introdutório

Corresponde ao início de época e tem como objectivo preparar o atleta para os períodos posteriores.

Mesociclo base

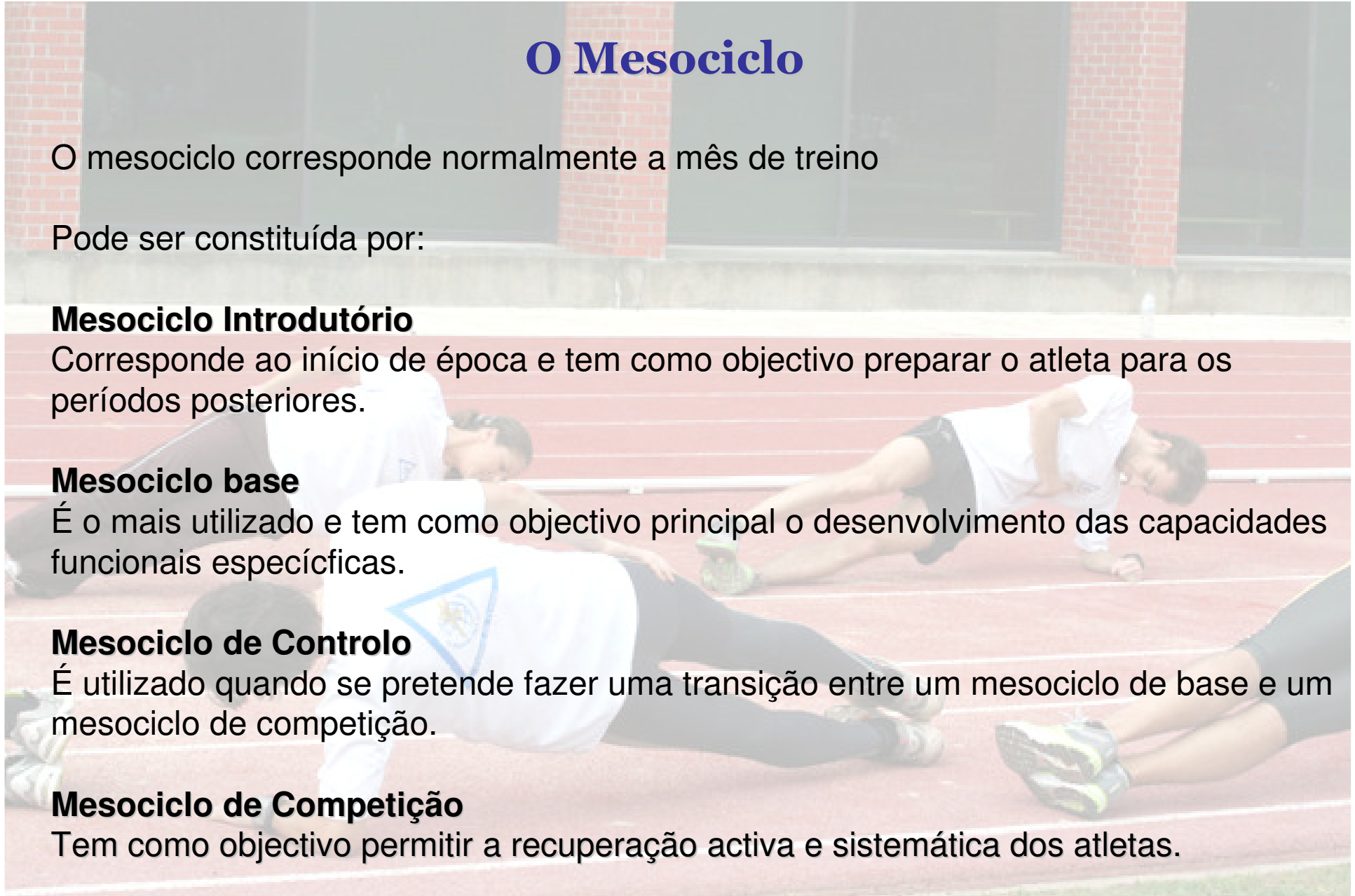
É o mais utilizado e tem como objectivo principal o desenvolvimento das capacidades funcionais específicas.

Mesociclo de Controlo

É utilizado quando se pretende fazer uma transição entre um mesociclo de base e um mesociclo de competição.

Mesociclo de Competição

Tem como objectivo permitir a recuperação activa e sistemática dos atletas.



O Mesociclo

SEMANA DE 27 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO			SEMANA DE 3 A 9 DE FEVEREIRO		
DIA	TREINO	Registo	DIA	TREINO	Registo
27			3	50' Corrida Contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE REFORÇO MUSCULAR + Gelo Pemas	Recuperação e PFG
28	15 km de Bicicleta (Bases Lentas) + FLEXIBILIDADE + Circuito de reforço muscular	Recuperação Abutres	4	30 MINUTOS DE AQUECIMENTO + FLEXIBILIDADE + 15 X 1 MINUTO RÁPIDO [Intervalo de 1' a trote]	Velocidade
29	60' Comida contínua Lenta + FLEXIBILIDADE	Recuperação Abutres	5	Manhã: 50' Comida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	Bidiário
30	90' CORRIDA CONTÍNUA (Progressivo, começar lento, acabar forte últimos 2 km) + FLEXIBILIDADE		6	40' CORRIDA CONTÍNUA LENTA + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE FORÇA E MULTISALTOS (X3)	Força (em anexo)
31	30' Aquecimento + FLEXIBILIDADE + Circuito de Força (x3)	Força (em anexo)	7	Manhã: 50' Comida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	
1	30 km de Bicicleta + FLEXIBILIDADE + circuito de glúteos		8	50' Comida contínua + FLEXIBILIDADE + 8 Rampas de 100 metros EM DUNA (com 2 minutos de intervalo)	
2	35 km Comida Contínua [Progressivo Moderado] + FLEXIBILIDADE	Areia	9	38 km [De forma progressiva, começar lento primeiros 5 km, ir aumentando gradualmente, acabar rápido último km] + FLEXIBILIDADE	Areia
SEMANA DE 10 A 16 DE FEVEREIRO			SEMANA DE 17 A 23 DE FEVEREIRO		
10	50' Comida Contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE REFORÇO MUSCULAR + Gelo Pemas	Recuperação e PFG	17	50' Comida Contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE REFORÇO MUSCULAR + Gelo Pemas	Recuperação e PFG
11	30 MINUTOS DE AQUECIMENTO + FLEXIBILIDADE + 4 X 8 MINUTO RÁPIDO [Intervalo de 4' a trote]	Resistência (ideal em areia)	18	30 MINUTOS DE AQUECIMENTO + FLEXIBILIDADE + 6 X 6 MINUTOS RÁPIDOS [Intervalo de 3' a trote]	Resistência (ideal em areia)
12	Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	B _i (volume e recuperação)	19	Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	B _i (volume e recuperação)
13	40' CORRIDA CONTÍNUA LENTA + FLEXIBILIDADE + Circuito de Força (x3)	Força (em anexo)	20	50' CORRIDA CONTÍNUA LENTA + FLEXIBILIDADE + CIRCUITO DE FORÇA E MULTISALTOS (X3)	Força (em anexo)
14	Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	B _i (volume e recuperação)	21	Manhã: 50' Corrida contínua (Lenta) + FLEXIBILIDADE Tarde: 20 km Bicicleta + FLEXIBILIDADE	B _i (volume e recuperação)
15	30 km [De forma progressiva, começar lento primeiros 5 km, ir aumentando gradualmente, acabar rápido último km] + FLEXIBILIDADE	Areia	22	50' Comida contínua + FLEXIBILIDADE + 12 Rampas de 100 metros EM DUNA (com 2'30" minutos de intervalo)	
16	TRAIL DO JESUÍTA		23	40 km [De forma progressiva, começar lento primeiros 5 km, ir aumentando gradualmente, acabar rápido últimos 2 km] + FLEXIBILIDADE	

Planeamento de treino

O Macrociclo

- Utilizado na maior parte dos casos para objectivos a longo prazo.
- É constituído por diferentes tipos de mesociclos.
- Duplo período (época de Inverno e época de Verão)

