

III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

PLANEAMENTO PARA O MUNDIAL EM DAEGU 2011

INÊS HENRIQUES



Jorge Miguel - Treinador



*"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do
Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011*



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

PLANEAMENTO PARA O MUNDIAL EM DAEGU

PLANEAMENTO PARA:

- **UM ANO DE TREINO (ÉPOCA)**
- **UM PERÍODO DE TREINO (VÁRIOS MESES)**
- **UM CICLO DE TREINO (3 A 5 SEMANAS)**



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

1º PERÍODO: SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO

OBJECTIVO: Preparação física geral e capacidade aeróbia de baixa e média intensidade.

Modo: Treino de baixa intensidade e larga duração com:

- Corrida contínua de baixa e média intensidade;
- Marcha em estrada em sobe e desce e em pista a ritmo aeróbio;
- Reforço muscular no ginásio ou através de exercícios na pista;
- Natação na piscina;
- Competições apenas para preparação ou divertimento.



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

2º PERÍODO: DEZEMBRO e JANEIRO

OBJECTIVO: Preparação física geral; capacidade aeróbia de baixa e média intensidade; adaptação ao ritmo competitivo. Fazer algumas competições.

Modo: Treino de baixa e média intensidade e larga duração com:

- **Marcha em estrada e pista a ritmo aeróbio com baixa e média intensidade;**
- **Corrida contínua de baixa intensidade em relva ou floresta;**
- **Reforço muscular no ginásio ou na pista;**
- **Natação (como regeneração) na piscina;**
- **Competições como forma de melhorar o ritmo competitivo.**



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

3º PERÍODO: *FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO*

OBJECTIVO: Aumento da intensidade no treino. Competir nesta fase, com um pico de forma a ser atingido em Maio na Taça da Europa.

Modo: Treino de baixa, média e alta intensidade com:

- **Marcha em pista e estrada a ritmo aeróbio e anaeróbio (de competição);**
- **Reforço muscular no ginásio;**
- **Regeneração através de corrida contínua de baixa intensidade em relva ou floresta;**
- **Piscina para relax;**
- **Competições tendo como objectivo principal a Taça da Europa.**



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

4º PERÍODO: FINAL DE MAIO E PRINCÍPIO DE JUNHO

OBJECTIVO: Permitir a regeneração da atleta, com um período de abrandamento da intensidade das cargas.



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

5º PERÍODO: FINAL DE JUNHO, JULHO E AGOSTO

OBJECTIVO: *Principal pico de forma – Mundiais de Atletismo*

Modo: Aumento das cargas de treino na segunda quinzena de Junho e do ritmo competitivo em Julho e Agosto com:

- **Marcha em pista e estrada a ritmo aeróbio e anaeróbio (de competição);**
- **Reforço muscular no ginásio;**
- **Regeneração através de corrida contínua de baixa intensidade em relva, caminhos ou floresta;**
- **Piscina para relax;**
- **Competições tendo como objectivo principal o Mundial em Daegu**



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

EXEMPLO DE UMA SEMANA DE TREINO EM OUTUBRO:

- **2 treinos de ginásio com 1.30h de duração para força geral, com ou sem máquinas, seguido de 10km de marcha suave.**
- **2 treinos de 1.00h de marcha contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.**
- **2 treinos de 1.00h de corrida contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.**
- **1 treino de Natação na piscina para ritmo aeróbio e regeneração.**
- **Footings e massagem (com ou sem jacuzzi) para recuperação.**



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

EXEMPLO DE UMA SEMANA DE TREINO EM DEZEMBRO:

Seg.	06.12.2010	Reforço no ginásio + 1.00h de marcha;	Footing.
Ter.	07.12	Fartlek de marcha – 4x4km (1km);	Footing.
Qua.	08.12	1.30h de marcha em estrada;	Footing.
Qui.	09.12	Reforço muscular + 1.00h de marcha;	Descanso.
Sex.	10.12	50´ de marcha suave;	Footing.
Sab.	11.12	25km de marcha contínua em sobe e desce.	
Dom.	12.01	Footing ou descanso.	



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

EXEMPLO DE UM CICLO DE TREINO EM ABRIL:

Seg.	11.04.2011	Reforço no ginásio + Footing;	50´ marcha.
Ter.	12.04	14km de marcha em estrada;	Footing.
Qua.	13.04	Viagem para Sierra Nevada.	
Qui.	14.04	12km de marcha em estrada;	Footing.
Sex.	15.04	Reforço no ginásio + 10km de marcha;	Piscina.
Sab.	16.04	14km de marcha em estrada;	Footing.
Dom.	17.04	Fartlek de marcha (10x600-400m);	Piscina/descanso.
Seg.	18.04.2011	18km de marcha em estrada;	Piscina ou footing.
Ter.	19.04	Reforço no ginásio + 10km de marcha;	8km de marcha.
Qua.	20.04	22km de marcha em estrada;	Piscina.
Qui.	21.04	14km de marcha em estrada;	Footing.
Sex.	22.04	Reforço no ginásio + 10km marcha;	8km de marcha.
Sab.	23.04	Fartlek de marcha – 12x1km (500m);	Piscina.
Dom.	24.04	18km de marcha a ritmo lento;	Descanso.
Seg.	25.04.2011	14km de marcha em estrada;	Footing.
Ter.	26.04	Reforço no ginásio + 10km marcha;	8km de marcha.
Qua.	27.04	Fartlek de marcha (10x500-500m);	Piscina.
Qui.	28.04	14km marcha em estrada;	8km de marcha.
Sex.	29.05	10km de marcha em estrada + rectas;	Descanso/footing.
Sab.	30.04	Viagem para Itália;	30´ de marcha.
Dom.	01.05	Sesto San Giovanni – Itália. 20km marcha F	



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

INÊS HENRIQUES EM 2011:

ESTÁGIOS EM ALTITUDE:

•Janeiro – Sierra Nevada, ESP	14 dias;
•Março - Flagstaff, USA	25 dias;
•Abril - Sierra Nevada, ESP	17 dias;
•Julho - St. Moritz, SUI	21 dias;
•Agosto - Sierra Nevada, ESP	13 dias;
Total: - 5 Estágios	<u>90 dias</u>

ESTÁGIOS DE SECTOR

Fevereiro	10 dias
Maio	10 dias
Total – (2)	<u>20 dias</u>



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

INÊS HENRIQUES - PRINCIPAIS CLASSIFICAÇÕES EM 2011:

- Campeã de Portugal em 20km Marcha em Estrada na Batalha.
- Campeã de Portugal em 10.000m Marcha em Pista em Lisboa.
- Campeã de Portugal em 3.000m Marcha em Pista Coberta em Pombal.
- 10º lugar nos 20km Marcha nos Mundiais de Atletismo em Daegu – KOR.
- 1º lugar nos 20km no Challenge de Marcha da IAAF em Chihuahua – MEX.
- 3º lugar nos 20km no Challenge de Marcha da IAAF em San Giovanni – ITA.
- 5º lugar nos 20km no Challenge de Marcha da IAAF em Rio Maior.
- 2º lugar nos 20km Marcha no Gran Prix de Naumburg - GER.



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

INÊS HENRIQUES – RESULTADOS OBTIDOS EM 2011 EM 20km:

- Montemor-o-Velho, POR - 8 Janeiro (1º) 1.30.23h
- Sesto San Giovanni, ITA - 1 de Maio (3º) 1.30.29h
- Batalha, POR -19 de Fevereiro (1º) 1.30.38h
- Naumburg, GER -24 de Setembro (2º) 1.30.40h
- Rio Maior, POR - 9 de Abril (5º) 1.30.59h
- Daegu, KOR -31 de Agosto (10º) 1.32.06h
- Chihuahua, MEX (alt.) - 5 de Março (1º) 1.34.10h
- Olhão, POR -21 de Maio (13º) 1.34.11h



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011



III SEMINÁRIO DE TREINO DE ATLETISMO

OBRIGADO PELA ATENÇÃO



"O treino dos atletas portugueses para o Campeonato do Mundo de Pista em Daegu" - Lisboa 26 Nov 2011

