

**Marcha Atlética**

## Jornadas Técnicas de Marcha - Leiria

13 de Novembro

2010

(Sala de Formação da ADAL - Estádio Municipal de Leiria)

Organização:



Apoio:



Entrada Livre

### Dia 13 (Sábado)

11.15h - 12.30h: A preparação para Barcelona'10  
(**João Vieira**)

14.00h - 15.00h: Resumo de comunicações de Brent Vallance  
(**Carlos Carmino**) (treinador de Jared Tallent) apresentadas  
na Conferência Europeia de Marcha

15.00h - 16.00h: Resumo de comunicações de Antonio La Torre  
(**Paulo Murta**) (treinador de Ivano Bugnetti) e Andy Drake  
apresentadas na Conferência Europeia de  
Marcha

16.00h - 17.00h: Debate



# *Jornadas Técnicas de Marcha Atlética*



# João Vieira



**Preparação para Barcelona 2010**

# *Perfil*



- Nome: João Paulo Garcia Vieira
- Naturalidade: Portimão
- Data de Nascimento: 20/02/1976
- Residência: Rio Maior
- Altura: 1,75m    Peso: 59 kg
- Modalidade: Atletismo
- Especialidade: 20 km Marcha Atlética
- Clube: Sporting Clube de Portugal
- Treinador: o próprio
- Recorde pessoais: 20 km 1h20.09 (2006)  
50 km 3h52.00 (2004)

# *Performance*



- **Recorde pessoal: 20 km 1h20.09 (2006) RP**  
**50 km 3h52.00 (2004)**
- **Melhor do Ano: 20 km 1h22.54 (19 de Junho)**
- **33 internacionalizações: 2 Jogos Olímpicos; 6 Campeonatos do Mundo; 4 Campeonatos da Europa; 7 Taças do Mundo; 8 Taças da Europa**
- **Melhor Resultado: Medalha de Bronze no Campeonato da Europa de Gotemburgo 2006**
- **22 Anos de prática de atletismo**

# *Planeamento para Barcelona'10*

- ❖ **3 Semanas em Altitude no CAR de Sierra Nevada – 2320 metros**
- ❖ **2 Semanas em Rio Maior**
- ❖ **1 Competição: Campeonato de Portugal em Leiria**

# ***Base do Planeamento de Treino para Barcelona***

- **Treinos Longos: 22 e 24 km Marcha**
- **Treinos Intermédios: 10, 12 e 15 km Marcha**
- **Competição: 10000 metros Marcha**
- **Séries Longas: Séries de 1000 metros**
- **Séries Curtas: séries de 800 metros e 400 metros**
- **Fartlek Curtos: **Fartlek de 500 metros por 200 metros e **Fartlek de 400 metros por 200 metros******
- **Reforço Muscular**
- **Alongamentos**
- **Massagem; Crioterapia; Sauna e Jacuzzi**

# ***3 Semanas em Altitude no CAR Sierra Nevada – 2320 metros***

- **Início : 21/06 Fim: 12/07**
- **3 x Treinos Longos: 24 km Marcha Atlética, 22 km Marcha Atlética e 22 km Marcha Atlética**
- **1 x Séries Longas: 16 x 1000m/2' int. Marcha Atlética**
- **1 x Séries Curtas: 20 x 400m/1'15 int. Marcha Atlética**
- **2 x Fartlek Curtos: 16 x 500m/200m Marcha Atlética; 20 x 400m/200m Marcha Atlética**
- **3 x Reforço Muscular**
- **Recuperação: Massagem, Crioterapia, Sauna e Jacuzzi**



# Planeamento da 2 Semana em Altitude

Dias	Treino	Registo
Segunda	Manhã: 2 km C.C. + 12 km M.C. + 2 km C.C. + Reforço Muscular + Alongamentos Tarde: 6,5 km C.C. + Alongamentos	12,2 km M.C. = 1h02.22 (5.11/km)
Terça	Manhã: 2 km C.C. + 2 km M.C. + 16 x 1000m/2' int. M. + 2 km M.C. + 2km C.C. Tarde: 8,5 km C.C. + Alongamentos	10 x 1000m/2' int. = 4.32; 4.31; 4.27; 4.29; 4.26; 4.26; 4.25; 4.24; 4.24; 4.24 + 6 km M.C.= 31.01 (5.10/km)
Quarta	Manhã: 2,5 km C.C. + 15 km M.C. + 2,5 km C.C. + Reforço Muscular + Alongamentos Tarde: Descanso	15 km M.C. = 1h18.05 (5.12/km)
Quinta	Manhã: 2,5 km C.C. + 2,5 km M.C. + Fartlek – 20 x 400m/200m M. + 2,5 km M.C. + 2,5 km C.C. Tarde: 8,5 km C.C. + Alongamentos	Fartlek – 20 x 400m/200m = 1.43 e 1.38 (1.10 e 1.19)
Sexta	Manhã: 2,5 km C.C. + 12 km M.C. + 2,5 km C.C. + Alongamentos Tarde: 6,5 km C.C. + Alongamentos	12 km M.C. = 1h01.54 (5.09/km)
Sábado	Manhã: 2,5 km C.C. + 22 km M.C. + 2,5 km C.C. Tarde: 8,5 km C.C. + Alongamentos	22 km M.C. = 1h44.34 (4.45/km)
Domingo	Manhã: 2,5 km C.C. + 15 km M.C. + 2,5 km C.C. + Alongamentos Tarde: 6 km C.C. + Alongamentos	15 km M.C.= 1h17.34 (5.10/km)

## ***2 Semanas em Rio Maior***

- **Início: 12/07 Fim: 25/07**
- **1 Treino Longo: 20 km**
- **1 x Séries Longas: 12 x 1000m/2' int.**
- **2 x Séries Curtas: 12 x 400m/1'15 int.; 8 x 800m/2' int.**
- **1 Competição: Campeonato de Portugal – 10000 metros em Leiria**
- **Recuperação: Massagem**

***Competição: Campeonato de Portugal  
10000 metros Marcha Atlética  
Leiria – 17/07/2010***

<b>1000 metros</b>	<b>4.01</b>
<b>2000 metros</b>	<b>7.59 (3.58)</b>
<b>3000 metros</b>	<b>11.55 (3.56)</b>
<b>4000 metros</b>	<b>15.51 (3.56)</b>
<b>5000 metros</b>	<b>19.47 (3.56)</b>
<b>6000 metros</b>	<b>23.46 (3.59)</b>
<b>7000 metros</b>	<b>27.45 (3.59)</b>
<b>8000 metros</b>	<b>31.59 (4.14)</b>
<b>9000 metros</b>	<b>36.11 (4.12)</b>
<b>10000 metros</b>	<b>40.19.93 (4.09)</b>

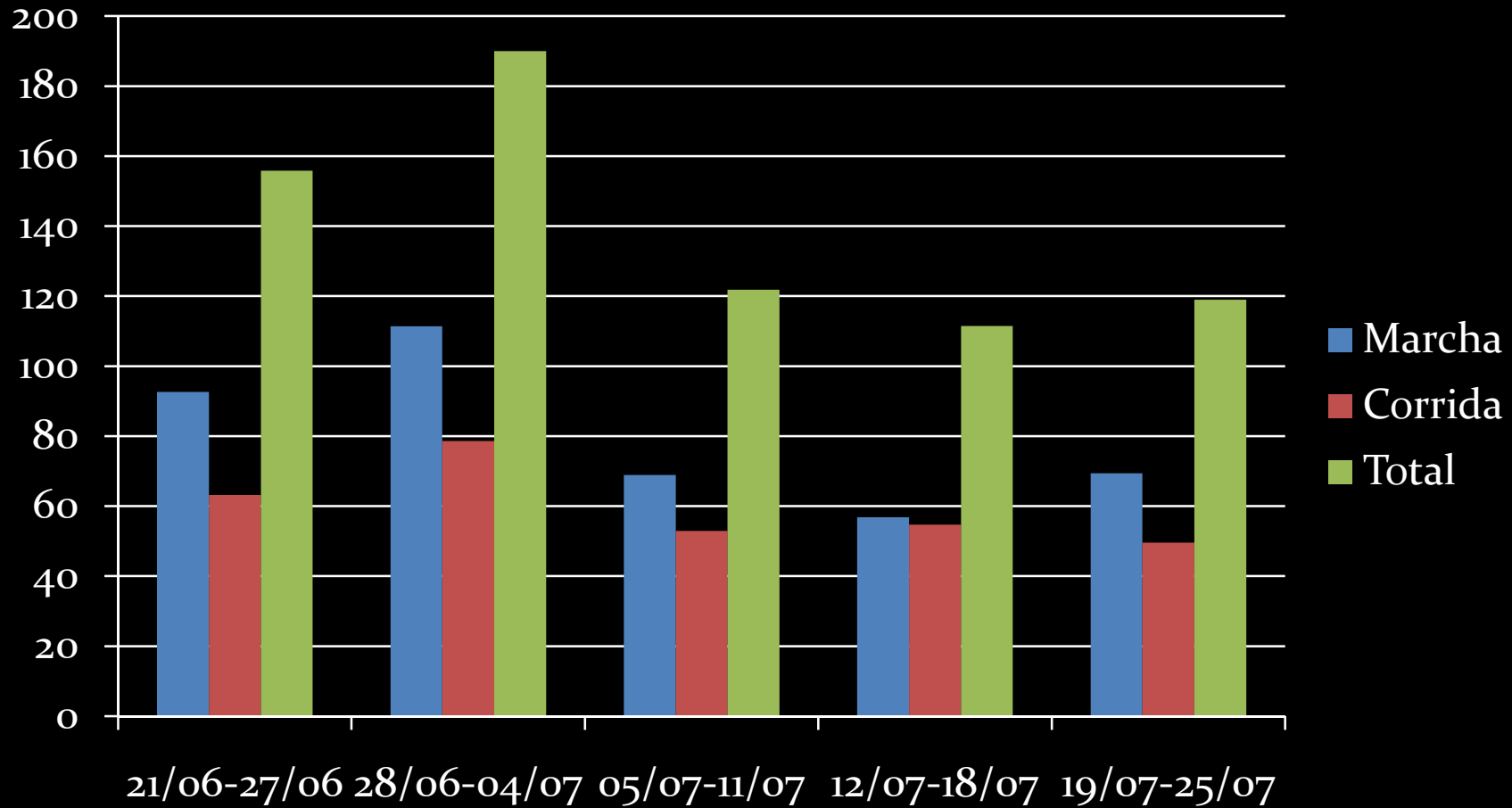
➤ **Resultado final: 40.19.93**

➤ **Classificação: 2º**

# *Planeamento da 2 semana em Rio Maior*

Dias	Treino	Registo
Segunda	Manhã: 2,5 km C.C. + 12 km M.C. + 2,5 km C.C. + Alongamentos Tarde: 6,5 km C.C. + Alongamentos	12 km M.C. = 59.20 (4.58/km)
Terça	Manhã: 2 km C.C. + 20 km M.C. + 2 km C.C. Tarde: 6,5 km C.C. + Alongamentos	20 km M.C. = 1h29.26 (4.28/km)
Quarta	Manhã: 2,5 km C.C. + 12 km M.C. + 2,5 km C.C. + Alongamentos Tarde: Descanso	12 km M.C. = 1h00.06 (5.00/km)
Quinta	Manhã: 2,5 km C.C. + 10 km M.C. + 2,5 km C.C. + Alongamentos Tarde: Descanso	
Sexta	Manhã: 2km C.C. + 2 km M.C. + 8 x 800m/2' int. M. + 2 km M.C. + 2 km C.C. Tarde: 6 km C.C. + Alongamentos	8 x 800m/2' int. = 3.05; 3.02; 3.00; 2.59; 2.58; 3.00; 3.03
Sábado	Manhã: 2 km C.C. + 10 km M.C. + 2 km C.C. + Alongamento Tarde: 6,5 km C.C. + Alongamento	10 km M.C.= 59.40 (4.59/km)
Domingo	Manhã: Viagem para Barcelona Tarde: 6 km M.C. + Alongamentos	

# *Volume de Treino das 5 Semanas*



***Campeonato da Europa de Atletismo***  
***20 km Marcha Atlética***  
***Barcelona – 27/07/2010***

<b>1 km</b>	<b>4.14</b>	<b>11 km</b>	<b>44.26 (4.04)</b>
<b>2 km</b>	<b>8.18 (4.04)</b>	<b>12 km</b>	<b>48.28 (4.02)</b>
<b>3 km</b>	<b>12.12 (4.04)</b>	<b>13 km</b>	<b>52.29 (4.01)</b>
<b>4 km</b>	<b>16.19 (3.57)</b>	<b>14 km</b>	<b>56.29 (4.00)</b>
<b>5 km</b>	<b>20.18 (3.59)</b>	<b>15 km</b>	<b>1h00.29 (4.00)</b>
<b>6 km</b>	<b>24.19 (4.01)</b>	<b>16 km</b>	<b>1h04.30 (4.01)</b>
<b>7 km</b>	<b>28.18 (3.59)</b>	<b>17 km</b>	<b>1h08.34 (4.04)</b>
<b>8 km</b>	<b>32.18 (4.00)</b>	<b>18 km</b>	<b>1h12.43 (4.09)</b>
<b>9 km</b>	<b>36.21 (4.03)</b>	<b>19 km</b>	<b>1h16.49 (4.06)</b>
<b>10 km</b>	<b>40.22 (4.01)</b>	<b>20 km</b>	<b>1h20.49 (4.00)</b>



Fotos Cedidas por: Marcelino Almeida





# *Resultado Final*



# *Medalha de Bronze*

Foto Cedida por: Marcelino Almeida

# Apoios:

