

Jornadas Técnicas de Marcha Atlética

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA



Leiria – 12 de Novembro 2011

O Planeamento do Treino nos Escalões de Júniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA



Júnior – 47.36,15



3ª no Europeu



Esperança – 1h31.02



4ª no Europeu – 1h36.13

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

- Início na modalidade - Janeiro de 1996

- 1ª Prova de Marcha - CR do Algarve / GP das Ferreiras - 4.Fev.1996
Infantil - 2 Km - 13.58 - 6ª Classificada

- 1ª e 2ª Época Desportiva (Infantil)

⇒ 3 a 4 treinos semanais - Treino o mais variado possível

- 3ª e 4ª Época Desportiva (Iniciada)

⇒ 4 a 5 treinos semanais - Variados, mas mais dedicados à marcha
- Início do treino Fartlek

- 5ª Época Desportiva (Juvenil - 1º ano)

⇒ 4 a 5 treinos semanais - Início da especialização
- Início do treino com intervalo Intensivo / Extensivo

- 6ª Época Desportiva (Juvenil - 2º ano)

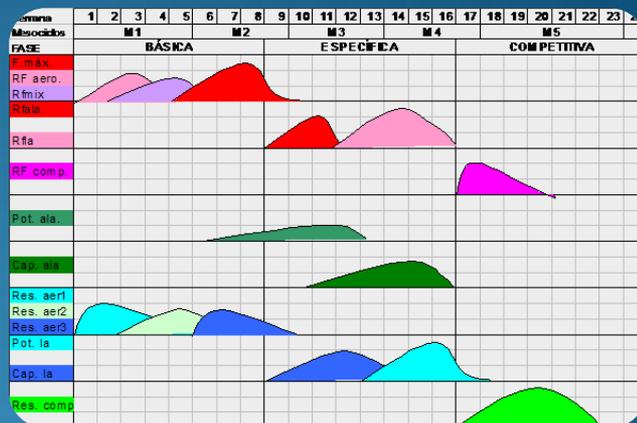
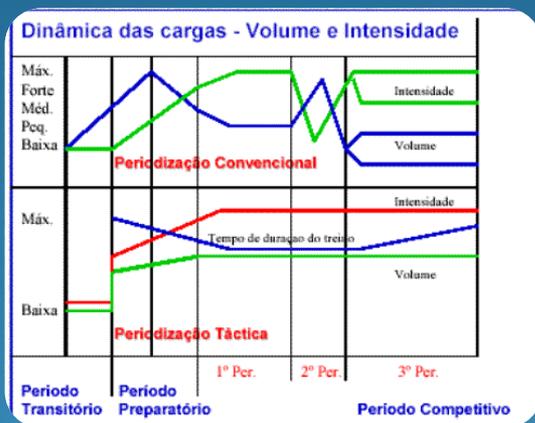
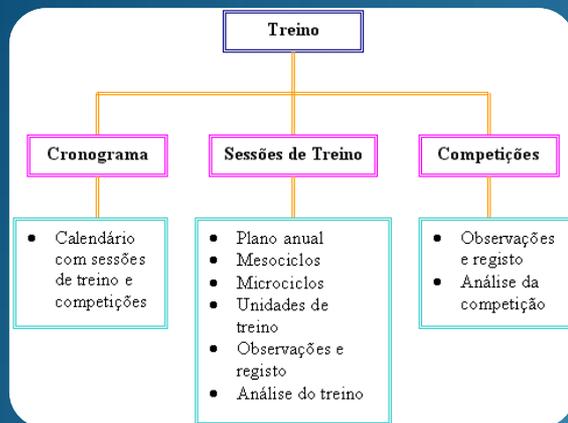
⇒ 5 a 6 treinos semanais - Especialização
- Treino com intervalo Intensivo / Extensivo
- Início do treino longo



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Questões fundamentais para o Planeamento



- **Que atleta temos?** Talento, Motivação, Dedicção...
- **Que disponibilidade tem?** Actividade profissional...
- **Que objectivos a atingir?** Regionais, Nacionais, Internacionais...
- **Que condições de trabalho?** Locais de treino, Apoio Médico, Outros apoios...
- **Que treinador somos?** Generalista, Especialista...

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ Dupla Periodização

- Maio – Taça do Mundo ou Europa de Marcha
- Julho – Campeonato da Europa (Juniores/Esperanças) ou Mundo
 - 1º Macroциclo – Setembro / Maio
 - Período de transição – Maio (2 Semanas)
 - 2º Macroциclo – Maio / Agosto
 - 2º Período de transição – Agosto / Setembro (4/6 semanas)
- 1º Macroциclo – Entre 34 e 36 Microциclos (Semanas)
- 2º Macroциclo – Entre 14 e 18 Microциclos (Semanas)



MACROCIclo (s)	1º												2º																																							
PERÍODO (s)	Preparatório Geral I						Prep. Fundamental extensivo I						Pre. Fund. Intensivo I			Pré-competitivo I			Competitivo I			Trans.		Prep. II			PF Ext. II		PF Int. II			Pré-c II		Comp. II		Transição																
MESOCICLO (s)	1 (6 Semanas)						2 (11 semanas)						3 (6 semanas)			4 (6 semanas)			5 (4 semanas)			6 (2 sem)		7 (3 semanas)			8 (3 semanas)		9 (3 semanas)			10 (2 sem)		11 (2 sem)		12 (4 semanas)																
MICROCIcLOS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
MÊS	Set		Outubro 07				Nov 07				Dezembro 07				Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio		Junho			Julho			Agosto		Setembro															
UNIDADES DE TREINO	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15
TREINO	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ 1º Macroциclo – Setembro / Maio

□ Preparatório Geral I (6 a 8 semanas)

- Treinos de Corrida, Marcha e Condição Física Geral
- Baixa intensidade (trabalho aeróbio) e algum volume
- Terra batida, Relva, Estrada e Praia

❖ Exemplos de treino (Microциclo)

- 3 a 4 Treinos de Corrida
2 a 3 Treinos de Marcha continua (Médio volume)
- 3 Treinos de Condição Física Geral
(2 Treinos em Circuito ou Ginásio + 1 Treino na Praia)



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

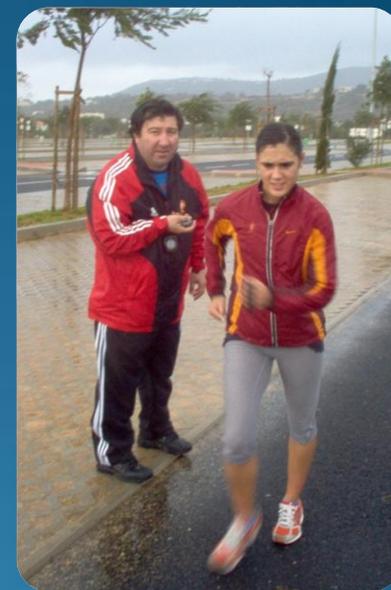
➤ 1º Macroциclo – Setembro / Maio

□ Prep. Fundamental Extensivo I (10 a 12 semanas)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Técnica de Marcha
- Treino de Fartlek (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista

❖ Exemplos de treino (Microциclo)

- 5 a 6 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 longo volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 a 2 Treinos de Condição Física Geral (Ginásio Livre)
- 1 a 2 Treinos de Fartlek (Intensivo / Extensivo)



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

□ Prep. Fundamental Intensivo I (6 semanas)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Treino de Fartlek e Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)



❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 5 a 6 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 longo volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 Treinos de Condição Física Geral (Ginásio Livre)
- 1 a 2 Treinos de Fartlek e Series (Intensivo / Extensivo)

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ 1º Macroциclo – Setembro / Maio

□ Pré-competitivo I (6 semanas)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa, média e alta intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❖ Exemplos de treino (Microциclo)

- 3 a 5 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 longo volume)
- 2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 a 2 Treinos de Series (Intensivo / Extensivo)



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

□ Competitivo I (4 semanas)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio e algum anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 3 a 5 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 médio volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 Treino de Series (Intensivo)



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

➤ 2º Macrociclo – Maio / Setembro

□ Transitório (2 a 3 semanas) (Maio)

- Treinos de Corrida, Marcha e Condição Física Geral
- Baixa intensidade (trabalho aeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Terra batida, Relva e Estrada

□ Preparatório II (2 a 3 semanas) (Junho)

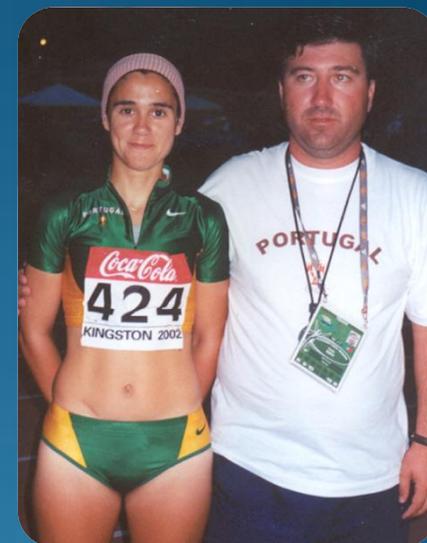
□ Prep. Fundamental Extensivo II (2 a 3 semanas) (Junho)

□ Prep. Fundamental Intensivo II (2 a 3 semanas) (Julho)

□ Pré-Competitivo II (2 semanas) (Julho/Agosto)

□ Competitivo II (2 a 3 semanas) (Agosto)

□ Transição II (4 a 6 semanas) (Agosto/Setembro)



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA



- 7ª Época Desportiva (Júnior - 1º ano)

- ➔ 6 a 8 treinos semanais - Início dos treinos bi-diários (um por semana)
 - Treino com intervalo Intensivo / Extensivo
 - Treino longo

Exemplo de Microciclo:

Período Preparatório Geral I (Setembro/Outubro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 40`CC + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + CFG (Treino em Circuito) + 35`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 35`Marcha Cont. + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 20`Técnica Marcha + 35`Marcha + 5`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 10`CC + Reforço Muscular (Localizado) + 35`CC + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 45`Marcha Cont. + 5`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 25`CC + CFG (Abd/Lom/Saltos) + Alongamentos (Treino na Praia)
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 60`Marcha Cont. + Alongamentos

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA



- 8ª Época Desportiva (Júnior - 2º ano)

- ➔ 7 a 9 treinos semanais - Treinos bi-diários (dois por semana)
- Treino com intervalo Intensivo / Extensivo
- Treino longo

Exemplo de Microciclo:

Período Fundamental Extensivo I (Novembro/Janeiro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 35`CC + CFG (Ligeira) + 4 x 50mt. + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + 30`Marcha Cont. + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 45`Marcha Cont. + 5`CC + 4 x 60mt. + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + Fartlek 8 x (500R+200L) + 2 x (200R+200L) (2`.25" a 2`.30" e 48" a 52") + 5`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 25`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 20`Técnica Marcha + 30`Marcha + 5`CC + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 45`Marcha Cont. + 5`CC 4/6 x 60mt. + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 6 x 1000mt + 2 x 500mt i=3` e I=4` (4`.50" a 4`.55" e 2`.22" a 2`.27") + 5`CC + Alongamentos
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 75`Marcha cont. + 5`CC + Alongamentos

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

- 8ª Época Desportiva (Júnior - 2º ano)



Exemplo de Microciclo:

Período Fundamental Intensivo I (Janeiro/Fevereiro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 5`CC + 35`Marcha + 5`CC + Ref. Abdominal + 4 x 50mt. + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + 30`Marcha Cont. + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 45`Marcha Cont. + 5`CC + 4 x 60mt. + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 8 x 800mt + 2 x 400mt i=2`30" e I=4' (3`.52" a 3`.58" e 1`.50" a 1`.55") + 5`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 25`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Marcha + 5`CC + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 45`Marcha Cont. + 5`CC + 4/6 x 60mt. + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 12 x 300mt + 2 x 200mt i=1`30" e I=3' (1`.18" a 1`.22" e 48" a 52") + 5`CC + Alongamentos
- Domingo	Aquec. + 20`CC + 25`Marcha + 5`CC + Alongamentos

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças



O exemplo da ANA CABECINHA

- 9ª Época Desportiva (Esperança - 1º ano)

- ➔ 9 a 10 treinos semanais
- Treinos bi-diários (dois/três por semana)
 - Treino com intervalo Intensivo / Extensivo
 - Treino longo
 - Início dos Treinos em Altitude



Exemplo de Microciclo:

Período Pré-competitivo II (Junho/Julho)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Caminhada - 2h30
- Terça	Aquec. + 30`CC + CFG (Geral) + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 35`Marcha cont. + 5`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 30`Marcha cont. + 5`CC + 4 x 60mt. + Alongamentos Aquec. + 6 x 1200mt + 2 x 400mt i=3` e I=4` (5`.35" a 5`.45" e 1`.45" a 1`.50") + 5`CC + Along. (1650mt Altitude)
- Quinta	Aquec. + 30`CC + Alongamentos (Viagem para Barcelona) Aquec. + 5`CC + 30`Marcha cont. + 5`CC + 6/8 x 60mt. + Alongamentos
- Sexta	Activação (10`CC + 10`Andar) Prova Pista - 5.000mt (Encontro POR/FIN/CAT) - 3ª - 22.25,57 PB
- Sábado	Viagem para Font Romeu (Descanso) Aquec. + 50` (20`CC + 20`Mx + 10`CC) + Alongamentos
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 80`/90`Marcha cont. + 5`CC + Alongamentos

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças



O exemplo da ANA CABECINHA

- 10^a e 11^a Épocas Desportivas (Esperança - 2^o e 3^o ano)



- ⇒ 11 a 13 treinos semanais
- Treinos bi-diários
 - Treino com intervalo Intensivo / Extensivo
 - Treino longo
 - Treino em Altitude

Exemplo de Microciclo:

Período Competitivo I (Maio)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 30`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Marcha cont. + 5`CC + 4 x 60mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + 35`Marcha + 5`CC + 4 x 60mt + Alongamentos Aquec. + 8 x 500mt + 2 x 300mt i=2` e I=3` (2`.10" a 2`.15" e 1`.15" a 1`.18") + 5`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 25`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Marcha cont. + 5`CC + 4 x 60mt + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 35`Marcha cont. + 5`CC + Alongamentos Viagem para Lisboa - Activação (CC ou Mx) - Aquec. + 20`CC + Alongamentos
- Sexta	Viagem para Coruña (ESP) Activação (CC ou MX) - Aquec. + 20`CC + Alongamentos
- Sábado	Taça do Mundo de Marcha - 14 ^a - 1h31.02 RP
- Domingo	DESCANSO ou Pequena Activação

O Planeamento do Treino nos Escalões de Júniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Registo de Actividade Anual



Ano / Registo	Marcha Continua	Corrida Continua	Treino Especifico	Técnica de Marcha	Força	Flexibilidade	Competições	Totais
2002 (Júnior)	1.220 Km	805 Km	170 Km	28 Horas	19 Horas	90 Horas	182 Km	2.377 Km
2003 (Júnior)	1.550 Km	920 Km	185 Km	30 Horas	22 Horas	100 Horas	175 Km	2.830 Km
2004 (Sub-23)	1.750 Km	1.050Km	230 Km	35 Horas	35 Horas	120 Horas	203 Km	3.233 Km
2005 (Sub-23)	2.200 Km	1.110Km	280 Km	40 Horas	45 Horas	120 Horas	197 Km	3.787 Km
2006 (Sub-23)	3.000 Km	1.150Km	320 Km	46 Horas	50 Horas	140 Horas	224 Km	4.694 Km

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Quadro da sua Evolução



Ano / Distância	3.000mt Pista	3.000mt P. C.	5.000mt Pista	5 Km Estrada	10.000mt Pista	10 Km Estrada	20.000mt Pista	20 Km Estrada	1/2 Hora Pista
2002 (Júnior)	14.15,67	14.03.56	24.43,93	24.49	48.57,61	49,32	-----	-----	6.054 mt.
2003 (Júnior)	13.56,7	13.52,71	24.09,6 (TP)	23.42	47.36,15	49.17	-----	-----	6.164 mt.
2004 (Sub-23)	13.30,8	13.46,55	22.25,57	23.44	44.33,75	47.57	-----	1h37.39	6.310 mt.
2005 (Sub-23)	12.42,80	13.04,66	22.24,52	22.18	44.25,36	46.08	-----	1h34.13	6.734 mt.
2006 (Sub-23)	13.11,3	12.48,75	21.48,4	21.54	44.19,12	44.58	1h34.13,5	1h31.02	-----

PB	12.42,80 2005	12.46,24 2011	21.46,04 2011	21.31 2010	43.08,17 2008 RP	43.15 2011	1h30.49,7 2008	1h27.46 2008 RP	6.734 mt. 2005
-----------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------------	---------------	-------------------	--------------------	-------------------

O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Estágios Efectuados



RESUMO - Nível do mar

01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	TOTAL
3	3	3	3	2	2	3	2	2	5	28

RESUMO - Altitude

01/02	02/03	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	TOTAL
0	0	2	2	4	3	5	3	4	2	25



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Perspectivas de Futuro (Fevereiro de 2004)

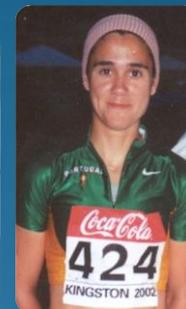
- » Em 2004 - Estreia nos 20 Km - Resultado Previsto - 1h41
10 Km - Resultado Previsto - 47.30
 - » Em 2004 - Realizou 20 Km - 1h37.39
10 Km - 44.33,75
- » Em 2005 - Camp. da Europa Sub-23 - 20 Km - Resultado Previsto - 1h37.30
 - » Em 2005 - Camp. da Europa Sub-23 20 Km 4^a - 1h36.13
- » Em 2006 - Taça do Mundo 20 Km - Resultado Previsto - 1h35
 - » Em 2006 - Taça do Mundo 20 Km - 14^a - 1h31.02
- » Em 2007 - Taça da Europa 20 Km - Resultado Previsto - 1h33
 - » Em 2007 - Taça da Europa 20 Km - Desistiu
- » Em 2008 - Jogos Olímpicos 20 Km - Resultado Previsto - 1h30
- » Em 2008 - Jogos Olímpicos 20 Km - 8^a - 1h27.46 RN / (10.000mt - 43.08,17) RN



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA

Alguns momentos da carreira da Ana Cabecinha



O Planeamento do Treino nos Escalões de Juniores e Esperanças

O exemplo da ANA CABECINHA



Obrigado pela vossa atenção!