

*PLANEAMENTO E
PROGRAMAÇÃO DO TREINO DE
ATLETAS DE 1/2 FUNDO E FUNDO*



CORRESPONDÊNCIAS BIOLÓGICAS DAS DISTÂNCIAS DO ½ FUNDO E FUNDO

FREQ. CARD. MÁX.	LACTATO	ZONA	NÍVEL	DISTÂNCIAS				
				800M	1500M 3000M	5000M 10000M	½ MARAT.	MARAT.
FREQ. CARD. MÁX.	22	ALÁCTICA	NEURAL					
			INTENSIVO	B	B			
		LÁCTICA	EXTENSIVO	E		B		
			INTENSIVO	C	E			
8	6	MISTA	EXTENSIVO	E	C	E	B	
			INTENSIVO					
FREQ. CARD. MÁX. -15	4	AEROBIA	GLICOLIT.	B	B	E	C	E
			LIPÓLITICO			B	C	C
	2						B	

O TREINO DO CORREDOR DE ½ FUNDO E FUNDO

NÃO SE RESUME AO TREINO DA RESISTÊNCIA DESENVOLVIDA ATRAVÉS DE CORRIDA A DIFERENTES INTENSIDADES.

TAMBÉM É:

- FORÇA;
- VELOCIDADE;
- FLEXIBILIDADE;
- TÉCNICA.

CUJA INTEGRAÇÃO NO PROCESSO DE TREINO TEM QUE SER PENSADA DENTRO DA MESMA FILOSOFIA DE TREINO.

PLANIFICAÇÃO E PROGRAMAÇÃO DO TREINO DO CORREDOR DE RESISTÊNCIA

• PLANIFICAÇÃO

- PLANIFICAR SIGNIFICA AFASTAR-SE O MAIS POSSÍVEL DE TODA A IMPROVISACÃO ORGANIZANDO, NA MEDIDA DO POSSÍVEL E DE FORMA ORDENADA, OS ACONTECIMENTOS TENDO POR FIM O ALCANÇAR OBJECTIVOS OU METAS PREVIAMENTE DEFINIDOS.
- PARA ISSO TÊM QUE ESTAR PERFEITAMENTE LOCALIZADOS:
 - - O PONTO DE PARTIDA;
 - - AS ETAPAS;
 - - O PONTO DE CHEGADA.

PLANIFICAÇÕES TEMPORAIS:

- ESTRATÉGICA (VIDA DESPORTIVA)
- TÁCTICA (PLURIANUAL, CICLO OLÍMPICO)
- OPERATIVA (ÉPOCA DESPORTIVA)

• PROGRAMAÇÃO

- É A ELABORAÇÃO DE UM PROJECTO TEMPORAL CONCRETO DENTRO DA PLANIFICAÇÃO.
- APROXIMA-SE MAIS DOS PROJECTOS DE EXECUÇÃO.
- É A DEFINIÇÃO DOS MEIOS PARA CUMPRIMENTO DOS OBJECTIVOS DE CADA ETAPA DE EXECUÇÃO DO TREINO.

PLANEAMENTO E PROGRAMAÇÃO DA VIDA DESPORTIVA

VIDA DESPORTIVA

**CICLO PLURIANUAL
(FASE DE FORMAÇÃO/MATURAÇÃO)**

**CICLO PLURIANUAL
(CICLO OLÍMPICO OU CONTINUAÇÃO DA
FASE DE FORMAÇÃO/MATURAÇÃO)**

CICLO OLÍMPICO

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

D
E
É S
P P
O O
C T
A I
V
A

PROGRAMAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA

COINCIDE COM O CALENDÁRIO FEDERATIVO, PORTANTO RESULTA DE UM CALENDÁRIO IMPOSTO.

É SEMPRE CONSEQUÊNCIA DA ÉPOCA ANTERIOR E INTRODUÇÃO À SEGUINTE.

PODEM E DEVEM ESTABELECEM-SE OBJECTIVOS AVALIÁVEIS, TANTO PARA O TREINO COMO PARA A COMPETIÇÃO.

TEM QUE CONTEMPLAR PELO MENOS UM PERÍODO PRINCIPAL EM QUE SE DEVEM CUMPRIR OS OBJECTIVOS.

ABARCA TODOS OS ASPECTOS ESTRUTURAS DO TREINO, MACROCICLOS, MESOCICLOS, MICROCICLOS E SESSÕES.

NUNCA PODE PERDER DE VISTA A PREPARAÇÃO A LONGO PRAZO.

ÉPOCA DESPORTIVA

MACROCICLO

MACROCICLO

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

M
E
S
O
C
I
C
L
O

MACROCICLO

É UM PERÍODO DE TEMPO COM UM OBJECTIVO COMPETITIVO PERFEITAMENTE DEFINIDO. POR EXEMPLO MACROCICLO DE INVERNO E DE VERÃO OU DE CAMPEONATO DA EUROPA DE CORTA-MATO, DE CAMPEONATO DO MUNDO DE CORTA-MATO E DE CAMPEONATO DO MUNDO DE PISTA, OU AINDA UM ÚNICO MACROCICLO, A COINCIDIR COM A ÉPOCA SE SE TRATA DE UM MARATONISTA QUE PRETENDE EFECTUAR UMA ÚNICA MARATONA.

MACROCICLO

MESOCICLO

MESOCICLO

MESOCICLO

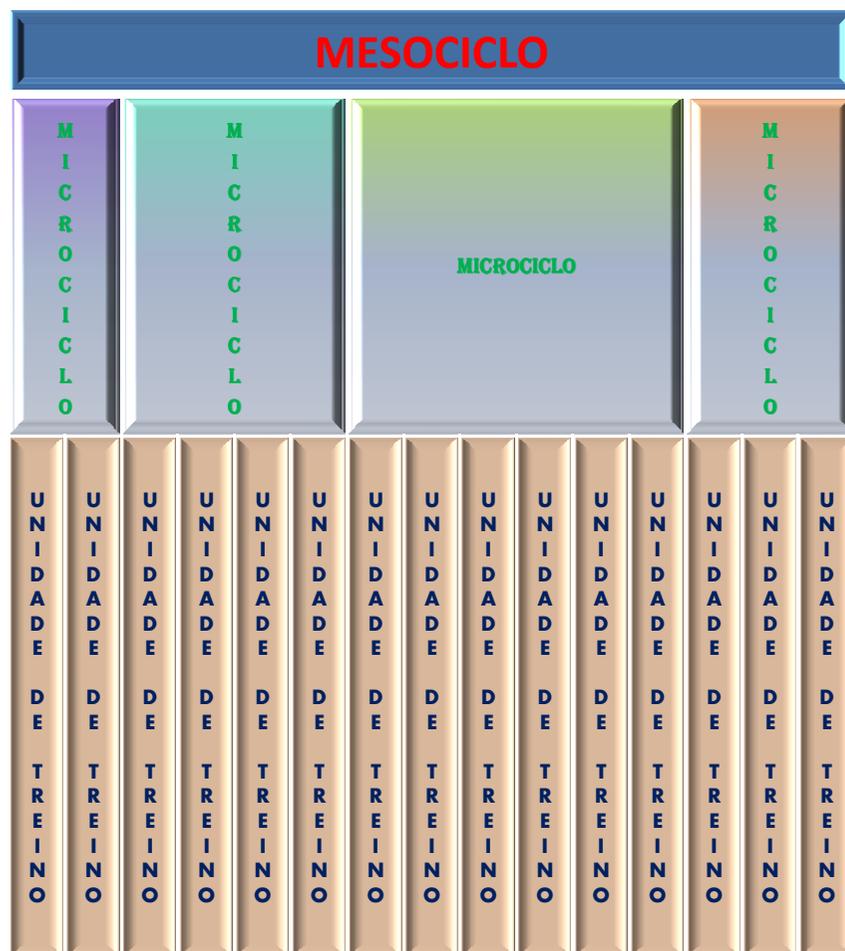


MESOCICLO

SÃO UNIDADES RELATIVAMENTE COMPLETAS, DADO QUE INTEGRAM A SUPERCOMPENSAÇÃO DAS CAPACIDADES QUE ESTAVAM INTEGRADAS NO SEU OBJECTIVO DE TREINO.

CARACTERIZAM-SE POR:

- REUNIR MICROCICLOS COM OS MESMOS OBJECTIVOS E ESTRUTURA SIMILAR;
- OS SEUS MICROCICLOS COMBINADOS PRODUZEM A MELHORIA E SUPERCOMPENSAÇÃO DOS SISTEMAS; NO FINAL PRODUZEM-SE ADAPTAÇÕES ACUMULADAS;
- TÊM UMA DURAÇÃO ENTRE 2 A 12 SEMANAS, DE ACORDO COM O MODELO;
- PARTE DO SEU ÊXITO FINAL DEPENDE DA COMBINAÇÃO E ORDEM EM QUE SE AGRUPEM OS SEUS MICROCICLOS;
- A ORDEM DOS SEUS MICROCICLOS DEPENDE DOS OBJECTIVOS E DO MOMENTO DA PERIODIZAÇÃO.



TIPO	OBJECTIVO	CARACTERÍSTICAS
PREPARAÇÃO BÁSICA: É O MAIS AFASTADO DA COMPETIÇÃO PRINCIPAL	-ACUMULAR TREINO QUE SIRVA DE SUPORTE ÀS CARGAS ESPECÍFICAS; -DESENVOLVER CAPACIDADES EM GERAL	-PREDOMINA A QUANTIDADE SOBRE A QUALIDADE, EXCEPTO NAS LONGAS DISTÂNCIAS; -PREVALECEM OS MICROCICLOS DE CARGA; -TENDE-SE AO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO SEU NÍVEL BÁSICO; -AO DESENVOLVER CAPACIDADES A LONGO PRAZO AS ADAPTAÇÕES SÃO MAIS DURADOURAS.
PREPARAÇÃO ESPECÍFICA: SITUAM-SE TEMPORALMENTE DEPOIS DO PREPARAÇÃO BÁSICA	DESENVOLVER AS CAPACIDADES NECESSÁRIAS AO RENDIMENTO	-PREVALECEM OS MICROCICLOS DE CARGA E DE IMPACTO; -PREDOMINA O DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES ESPECÍFICAS; -INTRODUZEM-SE COMPETIÇÕES SECUNDÁRIAS.
DE COMPETIÇÃO: SITUAM-SE NO FINAL DA PERIODIZAÇÃO E, DEVEM COINCIDIR COM O MOMENTO DE MAIOR FORMA DO ATLETA	ALCANÇAR O MÁXIMO RENDIMENTO DESPORTIVO	-ESTÁ DEDICADO ÀS COMPETIÇÕES OBJECTIVO; -PREVALECEM OS MICROCICLOS DE PRÉ-COMPETIÇÃO, COMPETIÇÃO E RECUPERAÇÃO; -TODAS AS CAPACIDADES SE ENCONTRAM NO SEU NÍVEL DE DESENVOLVIMENTO COMPETITIVO.
DE TRANSIÇÃO: SITUAM-SE DEPOIS DE UM PERÍODO DE COMPETIÇÕES	FAVORECER A REGENERAÇÃO FÍSICA E MENTAL DO CORREDOR	SEJA QUAL FOR O MODELO DE PLANIFICAÇÃO UTILIZADO, SÃO MAIS CURTOS QUE OS OUTROS MESOCICLOS (7 A 15 DIAS, QUANDO SE TRATA DE CORREDORES DE ALTO NÍVEL)

MICROCICLO

É UMA UNIDADE ESTRUTURAL DA PLANIFICAÇÃO QUE ABARCA VÁRIAS SESSÕES OU UNIDADES DE TREINO. EM FUNÇÃO DO NÍVEL DO CORREDOR O NÚMERO DE SESSÕES POR MICROCICLO SEMANAL PODE OSCILAR ENTRE AS 3 PARA UM INFANTIL E AS 12-15 , OU MAIS, PARA OS CORREDORES DE ALTO NÍVEL.

TIPO DE MICROCICLO	CARACTERÍSTICAS DO CONTEÚDO	OBJECTIVOS PRINCIPAIS	TIPO DE SESSÕES PREDOMINANTES	AMPLITUDE DA CARGA POR SESSÃO	DURAÇÃO RECOMENDADA
CARGA	-ESPECÍFICO -COMPETITIVO	MELHORIAS DAS CAPACIDADES	APERFEIÇOAMENTO	MÉDIA/ALTA	7 DIAS
IMPACTO	-COMPETITIVO	MELHORIAS DAS CAPACIDADES	APERFEIÇOAMENTO	MÁXIMA	7 DIAS
AJUSTE	-ESPECÍFICO	FAVORECER O APARECIMENTO DE ADAPTAÇÕES	-MANUTENÇÃO -COMPLEMENTARES	MÉDIA/BAIXA	4 A 7 DIAS
COMPETIÇÃO	-COMPETITIVO -REGENERATIVO	COMPETIÇÃO	-COMPETIÇÃO -RECUPERAÇÃO	MÁXIMA/BAIXA	7 DIAS
PRÉ-COMPETIÇÃO	-COMPETITIVO -REGENERATIVO	PREPARAÇÃO PARA A COMPETIÇÃO	-COMPETIÇÃO -MANUTENÇÃO -RECUPERAÇÃO	ALTA/BAIXA	3 A 4 DIAS
RECUPERAÇÃO	-REGENERATIVO -MANUTENÇÃO DA FORÇA	DESCANSO REGENERAÇÃO	RECUPERAÇÃO	BAIXA	3 A 7 DIAS

SESSÃO OU UNIDADE DE TREINO

SÃO O ELEMENTO BÁSICO DO TREINO, NO CONTEXTO DA PLANIFICAÇÃO. SÃO COMPOSTAS POR ACTIVIDADES DIRIGIDAS À CONCRETIZAÇÃO DO OBJECTIVO PREVIAMENTE DEFINIDO.

DIISTINGUEM-SE SEIS TIPOS, DE ACORDO COM: A MAGNITUDE DA CARGA (VOLUME, INTENSIDADE E DENSIDADE) E ORIENTAÇÃO:

APERFEIÇOAMENTO;
MANUTENÇÃO;
REGENERAÇÃO E RECUPERAÇÃO;
COMPLEMENTAR;
COMPETIÇÃO;
CONTROLO.

ACTIVIDADES

SÃO CONJUNTOS DE TAREFAS E EXERCÍCIOS AGRUPADOS DE FORMA A CUMPRIR UM FIM CONCRETO DENTRO DA SESSÃO.

TAREFAS E EXERCÍCIOS

CORRESPONDEM ÀS ACÇÕES CONCRETAS DE TREINO E, GERALMENTE, ESTÃO EM RELACÇÃO DIRECTA COM AS CARGAS DE TREINO.

DE ACORDO COM OS OBJECTIVOS SÃO DE:

ACTIVAÇÃO OU AQUECIMENTO;
DESENVOLVIMENTO;
RECUPERAÇÃO E RETORNO À CALMA.



OS MODELOS DE PROGRAMAÇÃO

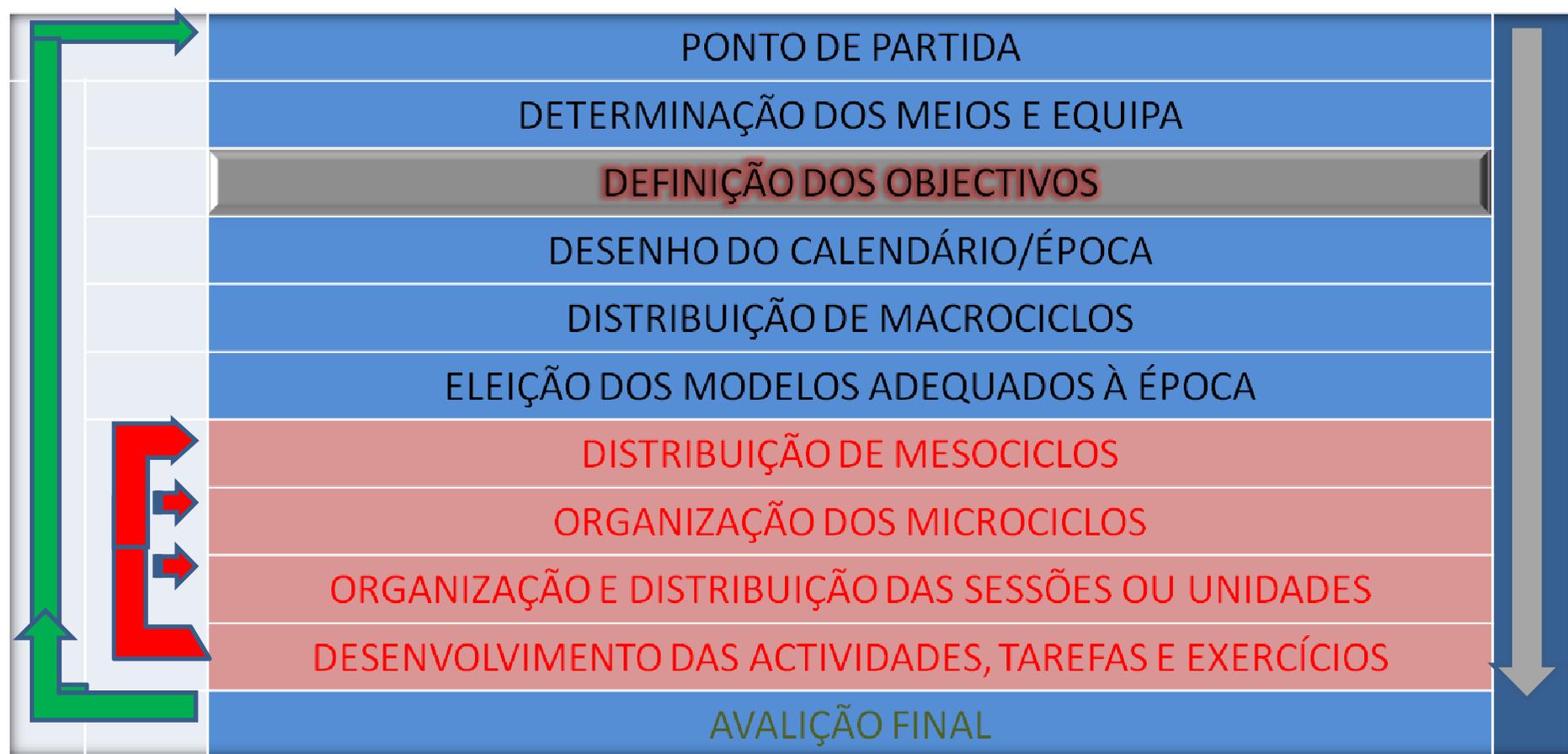
A ÉPOCA PLANIFICA-SE

OS MACROCICLOS PROGRAMAM-SE

CARACTERÍSTICAS DOS DIFERENTES MODELOS DE PROGRAMAÇÃO

CARGAS REGULARES	CARGAS ACENTUADAS	CARGAS CONCENTRADAS (ATR)
APLICAM-SE COM MAIOR OU MENOR GRAU DE INCIDÊNCIA AO LONGO DE TODA A ÉPOCA	APLICAM-SE EM TEMPOS MAIS CURTOS	SÃO AS CARGAS DE MAIOR ÊNFASE DURANTE PERÍODOS MUITO CURTOS
O MAIOR OU MENOR ÊNFASE É DETERMINADO EM FUNÇÃO DOS PERÍODOS DE TREINO	EMPREGAM-SE COM MAIOR ÊNFASE	A SUA APLICAÇÃO É MAIS EXIGENTE, PELO QUE É NECESSÁRIO TER MAIS ATENÇÃO AOS MEIOS DE RECUPERAÇÃO E REGENERAÇÃO
COINCIDEM NO TEMPO COM OUTRAS DE OBJECTIVO DIFERENCIADO	AS ADAPTAÇÕES QUE PROVOCAM DEPENDEM DOS PERÍODOS DE APLICAÇÃO	NECESSITAM DE RIGOROSA ATENÇÃO NA ORGANIZAÇÃO DA SUA APLICAÇÃO
OS PERÍODOS DE APLICAÇÃO SÃO LONGOS	UMA EXCESSIVA DURAÇÃO PODERIA PROVOCAR UM ESGOTAMENTO DAS RESERVAS DE ADAPTAÇÃO	NO DECORRER DO TEMPO DE APLICAÇÃO PRODUZ-SE UM IMPACTO NO ORGANISMO COM GRANDE DESCIDA DAS RESPOSTAS DOS SISTEMAS FUNCIONAIS
O RENDIMENTO AUMENTA EM FORMA LINEAR, SUAVE E ININTERRUPTA	DEVEM SER APLICADAS EXCLUSIVAMENTE A ATLETAS MUITO TREINADOS	DEVEM-SE POTENCIAR AS INTERACÇÕES POSITIVAS E EVITAR AS NEUTRAS OU NEGATIVAS
	AO COMEÇAR A DECAIR UM TIPO DE CARGA INTRODUZ-SE DE IMEDIATO A SEGUINTE	AS ADAPTAÇÕES PRODUZEM-SE DE FORMA RETARDADA, MAS MAIS ACENTUADA
		A SUA APLICAÇÃO DEVE O MAIS POSSÍVEL RETARDADA, NA VIDA DO ATLETA

METODOLOGIA DA PLANIFICAÇÃO



PONTO DE PARTIDA

- QUE ATLETA TEMOS?
- EM QUE FASE DE MATURAÇÃO SE ENCONTRA?
- OS OBJECTIVOS DA PROGRAMAÇÃO ANTERIOR FORAM CUMPRIDOS?
- A MINHA PROGRAMAÇÃO TEVE INFLUÊNCIA POSITIVA NO DESEMPENHO?
- FORAM CAUSAS EXTERNAS?
- A PROGRAMAÇÃO FOI REALISTA OU UTÓPICA?...

DETERMINAÇÃO DA EQUIPA E MEIOS DISPONÍVEIS

- A RELACÇÃO SOCIAL E ENVOLVIMENTO DO NOSSO ATLETA É BOA?
- **TEMOS:**
 - APOIO MÉDICO?
 - FISIOTERAPIA?
 - MASSAGEM?
 - O QUE É QUE A EQUIPA MÉDICA NOS PODE OFERECER PARA ACELERAR RECUPERAÇÃO?
 - APOIO PSICOLÓGICO?
 - O QUE NOS OFERECE A EQUIPA DIRIGENTE?
 - SALA DE MUSCULAÇÃO?
 - O QUE É QUE ESTA OFERECE?
 - OS PERCURSOS QUE UTILIZAMOS PARA TREINO CONTÍNUO SÃO BONS?
 - LOCAL PARA RAMPAS?
 - É POSSÍVEL REALIZAR NA PISTA TREINO DE FORÇA, COM: COLETES LASTRADOS, ARRASTES, BARRAS DE HALTEROFILIA, ETC.?

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

- TÊM QUE SER POUCOS;
- TÊM QUE ESTAR BEM DEFINIDOS, SER PONTUAIS;
- DEVEM SER AVALIÁVEIS E, PORTANTO OPERATIVOS PARA PERCEPÇÃO DA MELHORIA;
- NEM DE MUITO FÁCIL ALCANCE NEM UTÓPICOS, SOB PENA DE CRIAREM DESMOTIVAÇÃO;
- DEVEM PRESSUPOR UMA PROGRESSÃO RELATIVAMENTE AOS DE ÉPOCAS ANTERIORES;
- TÊM QUE SER, OBRIGATORIAMENTE, ASSUMIDOS POR ATLETA E TREINADOR.

TIPO DE OBJECTIVOS

PRINCIPAIS: PODEM SER:

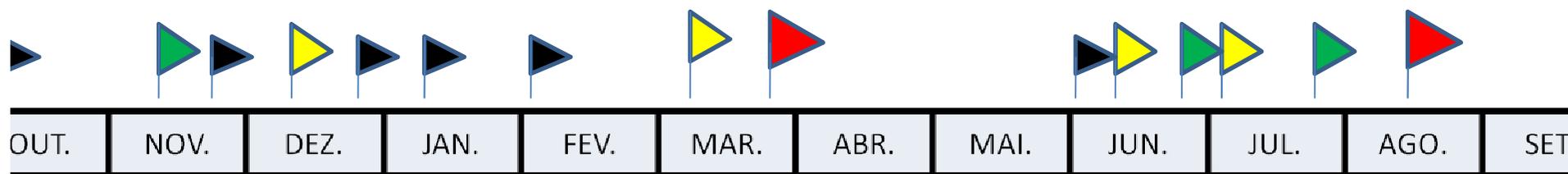
- COMPETITIVOS DE MARCAS;
- COMPETITIVOS DE RESULTADO OU CLASSIFICAÇÃO;
- DE DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADE MOTORA.

SUBOBJECTIVOS: SÃO DIVISÕES QUE SE INTERCALAM NO PERCURSO ATÉ À META DEFINIDA PELOS PRINCIPAIS.

SECUNDÁRIOS: CORRESPONDEM A UM TERCEIRO NÍVEL. TÊM TRATAMENTO SEMELHANTE AOS ANTERIORES, EXCEPTO A IMPORTÂNCIA.

DESENHO DO CALENDÁRIO/ÉPOCA

- ESTÁ DETERMINADO PELO CALENDÁRIO FEDERATIVO



OBJECTIVO PRINCIPAL

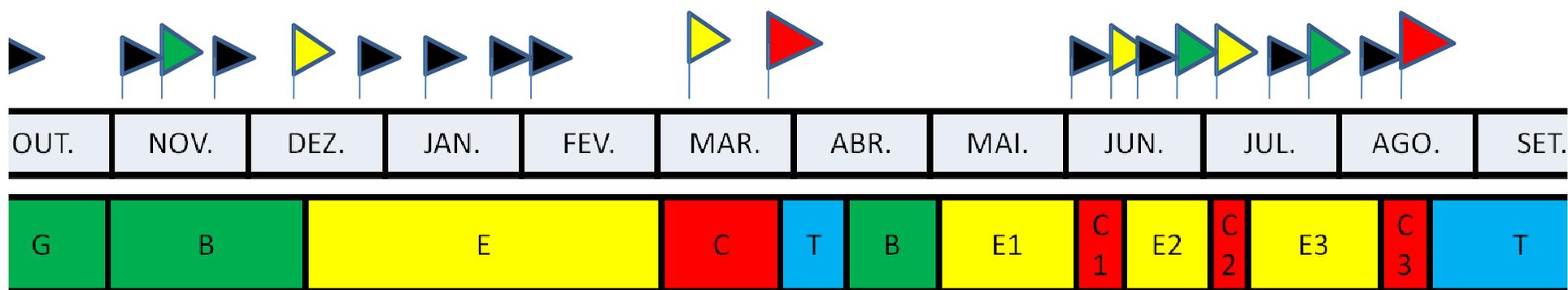


SUBOBJECTIVO

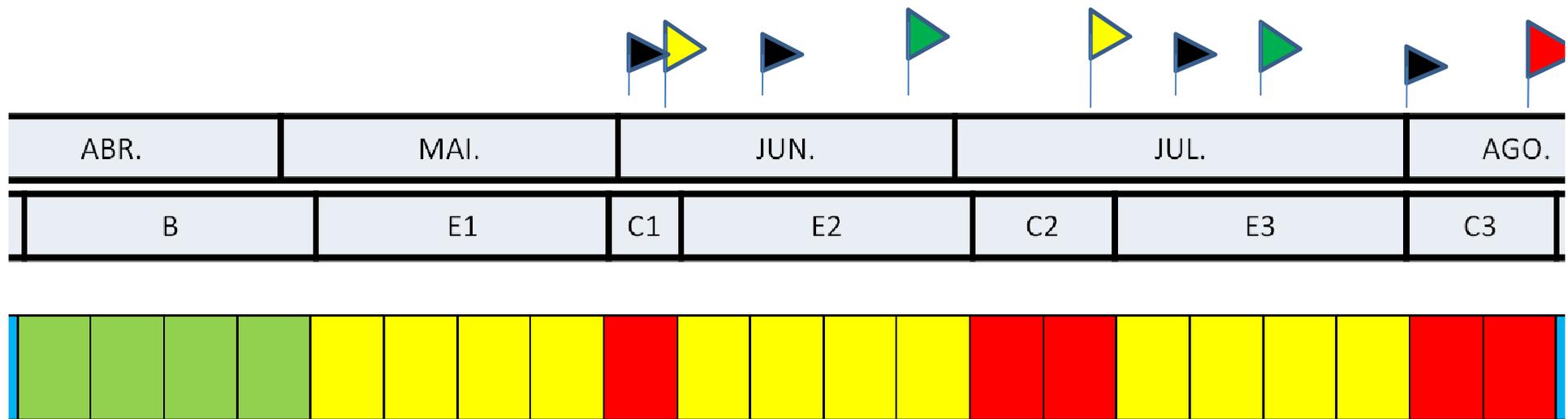


OBJECTIVO SECUNDÁRIO

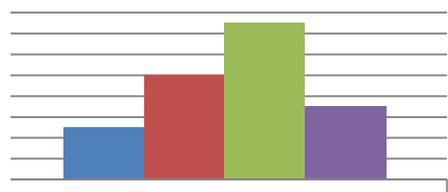
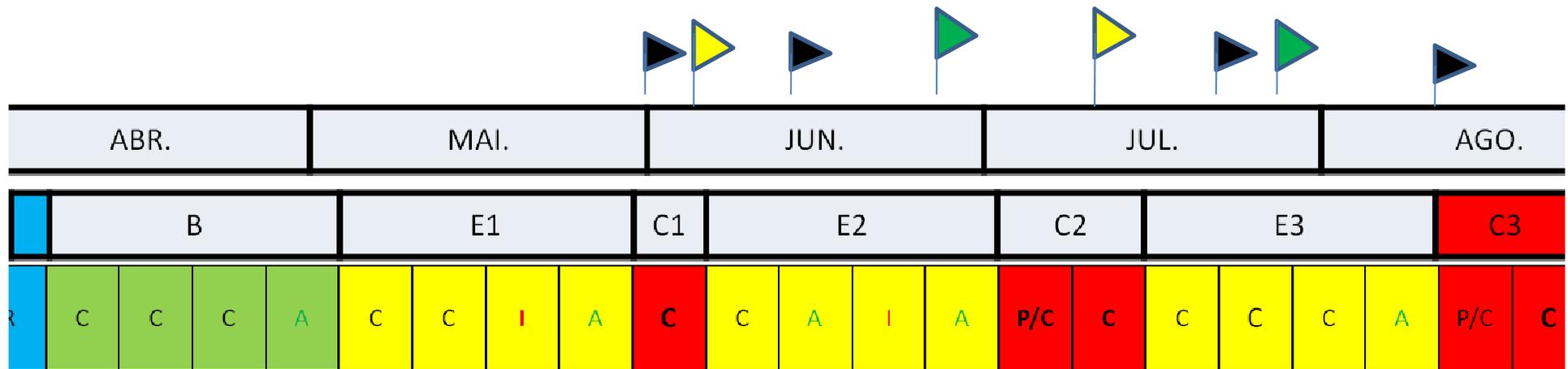
DISTRIBUIÇÃO DE MACROCICLOS



DISTRIBUIÇÃO DE MESOCICLOS



DISTRIBUIÇÃO E DESENHO DOS MICROCICLOS



Categoria 1

ORGANIZAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DAS SESSÕES CORRESPONDENTES ACTIVIDADES, TAREFAS E EXERCÍCIOS

- NESTA FASE TEMOS QUE TER A NOÇÃO PERFEITA DO CAMINHO A PERCORRER PARA ALCANÇAR O OBJECTIVO DEFINIDO PARA O MACROCICLO E FAZER AS OPÇÕES DE ACORDO COM O RESPECTIVO MESOCICLO E CARACTERÍSTICAS QUE JÁ DEFINIMOS PARA O MICROCICLO.
- ASSIM, O QUE PROPOMOS AO CORREDOR BASEIA-SE NOS SEGUINTE PONTOS:
 - MÉTODO OU MÉTODOS DE TREINO OU VARIANTES A APLICAR;
 - NÚMERO DE SÉRIES;
 - NÚMERO DE REPETIÇÕES;
 - TEMPO OU DISTÂNCIA DAS REPETIÇÕES;
 - TEMPOS RECUPERAÇÃO (MICROPAUSAS E MACROPAUSAS)

ÉPOCA DE 2009/2010

ATLETA:

	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
1	EP.	30"		E	40"	
2	S	/	E O	M	/	
3	CF.	30"	X M		20"	D
4	A COMPETIÇÃO	T. N	T. P	C	E	O
5	DG. COMPETIÇÃO	G	E	I		S
6	A	C O	M T	R		N
7	S	U	É I	C	COMPETIÇÃO	T.
8		R E	E D T	U		COMPETIÇÃO
9	R	D D T	I I	I	N L	D
10	A	E O O M	O V	T	E E N	O
11	M	S	É O	O D	S N G	R I C
12	T P I	D	COMPETIÇÃO	O	P S O	S N O
13	R T A N	I O		S	I I	O T M
14	E É S T	COMPETIÇÃO		I N T	R V	T / E P
15	I C E			M T	C A O	O L N E
16	NN I R			U	O T	R O S. T
17	O I R N V			COMPETIÇÃO	N Ó	N M I
18	C E T A			S R	T R	O B T
19	E A F E L.			C V	R I C	Z A C I
20	M O R		COMPETIÇÃO	U A	O O U	E R U V
21	R V	COMPETIÇÃO	T P R I	L L.	L S R	L E R O
22	C Ç A E	C M	R R O A N	O	A T	O S T
23	I O L X	O U	E E S M T	S	D O	S O
24	R A T	R S I	I F T P E	COMPETIÇÃO	O	
25	C D E	R C N	N O U A R		R	
26	U O N	I U T	O Ç R S V	E	E	
27	I S	D L E	O A A		S	COMPETIÇÃO
28	T I	A O R	I L.			
29	O V O	S V.	S			
30						
31			COMPETIÇÃO			

ÉPOCA: 2009/2010 MACROCICLO: CAMP.EUR.CROSS

MESOCICLO: BÁSICO

Dia	MANHÃ	TARDE
7/9	45' CCM	30' CCL+ESCADAS+ABD./DORS.
8	45' CCM	30' CCL+MUSCULAÇÃO
9	45' CCM	
10	45' CCM	30' CCL+MUSCULAÇÃO
11	45' CCM	
12	30' CCR	
13	1H00'CCM	
14	50' CCM	35' CCL+ESCADAS+ABD./DORS.
15	50' CCM	35'CCL+MUSCULAÇÃO
16	50' CCM	
17	50' CCM	35' CCL+MUSCULAÇÃO
18	50' CCM	35' CCR
19	50' CCM+P.F.G.	
20	1H10' CCM	
21	1H00' CCM	40'CCL+ESCADAS+ABD./DORS.
22	1H00' CCM	40'CCL+MUSCULAÇÃO
23	1H00' CCM	40' CCR+P.F.G.
24	1H00' CCM	40' CCL+MUSCULAÇÃO
25	1H00' CCM	40' CCM+ABD./DORS.
26	1H00' CCM+P.F.G.	
27	1H15' CCM	
28		30' CCL+ESCADAS+ABD./DORS.
29	45' CCM	30' CCL
30	40' CCM	
1/10	45' CCM	30' CCL+P.F.G.
2	40' CCL	
3	30'CCL+5 RECTAS	
4	COMPETIÇÃO (Longa)	

ÉPOCA: 2009/2010 **MACROCICLO:** CAMP.EUR.CROSS

MESOCICLO: ESPECÍFICO

Dia	MANHÃ	TARDE
19/10	50' CCM	30' CCL+ RAMPAS 3X(3X200M) p=1'30" P=2'+100M A DESCER+P=1'
20	1H00' CCM	
21	1H00' CCL	18X400M p=1'10"
22	1H00' CCM	50' CCL+ TÉC.COR.+5X10 – 1 PASSO/1 SALTO C/ CADA PERNA+ABD./DORS.
23	1H00' CCM	50' CCL+3XTC
24	4X1500M p=4' NA MATA	50' CCL
25	1H15' PROG. (50'- 4'30"/4'20"+15'- 4'05"/3'55" + 10' - 3'35"/3'25")	
26	1H00' CCM	1H00'CCM+TÉC.COR.+5X10 – 1 PASSO/1 SALTO C/ CADA PERNA+ABD./DORS.
27	1H00' CCL	20X400M p=1'
28	1H10' CCM	1H00'CCM+TEC.COR.+ 6 RECTAS+REFORÇO LOCALIZADO C/ ELÁSTICOS+ABD.DORS.
29	1H00' CCM/R	35' CCL+RAMPAS 3X(5X200M) p=1'30" P=2'+100M A DESCER+P=1'
30	1H10' CCM	1H00' CCM+5XTC
31	6X1000M p=3' NA MATA	
1/11	1H20' PROG.(50'-4'30"/4'20"+15'- 4'05"/3'55" + 15' - 3'35"/3'25")	
2	45' CCM	40'CCL+TÉC.COR.+5X10 – 1 PASSO/1 SALTO C/ CADA PERNA+ABD./DORS.
3	40' CCL	12X400M p=1'
4	40' CCM	40' CCL+TÉC.COR.+5 RECTAS+REFORÇO LOCALIZADO C/ ELÁSTICOS+ABD.DORS.
5	45' CCM/R	40' CCL+RAMPAS 3X(3X200M) p=1'30" P=2' – 100M A DESCER+P=1'
6	50' CCM	40' CCM+2XTC
7	4X1000Mp=3'+5X200Mp=1'	
8	1H10' CCL	
9	40' CCL	35' CCL+RAMPAS 3X(2X100M) p=1'30" P=2'-100M A DESCER+P=1'
10	45' CCL	35' CCL+ ABD./DORS.
11	35' CCL	10X400M p=1'
12	45' CCL	35' CCL+ABD./DORS.
13	40' CCL	35' CCL
14	30'CCL+5 RECTAS	
15	COMPETIÇÃO	

ÉPOCA: 2009/2010 **MACROCICLO:** CAMP.EUR.CROSS

MESOCICLO: COMPETITIVO

Dia	MANHÃ	TARDE
23/11		30' CCL
24	50' CCM	40' CCL+ TÉC.COR.+5X10 – 1 PASSO/1 SALTO C/ CADA PERNA+ABD./DORS.
25	40' CCL	15X300M p=1'
26	50' CCM/R	40'CCL+TEC.COR.+ 6 RECTAS+REFORÇO LOCALIZADO C/ ELÁSTICOS+ABD.DORS.
27	50' CCM	40' CCL+ABD./DORS.
28	2000M+1500M+1000M+800M+500M+200M P=5'/3'	
29	1H10' CCL	
30	45' CCM	35'CCM+TÉC.COR.+5X10 – 1 PASSO/1 SALTO C/ CADA PERNA+ABD./DORS.
1/12	35' CCL	10X300M p=1'
2	45' CCL	35'CCL+TEC.COR.+ 6 RECTAS+REFORÇO LOCALIZADO C/ ELÁSTICOS+ABD.DORS.
3	35' CCM/R	4X(5X200M) p=30" P=3'
4	45' CCM	35' CCM+ABD./DORS.
5	5X1000M p=3'+5X200M p=1'	
6	1H00' CCL	
7	45' CCM	40'CCL+TÉC.COR.+5 RECTAS+ABD./DORS.
8	40' CCL	30' CCL
9	30' CCL	8X300M p=1'
10	40' CCL	30' CCL
11	30' CCL	
12	20'CCL+5 RECTAS	
13	COMPETIÇÃO	