

**Programação Básica**  
**Periodização para Canoagem Slalom**

<b>Datas</b>	<b>Semanas</b>	<b>Numero de sessões de musculação por semana</b> <b>Juniores e Seniores.</b>	<b>Conteúdo da sessão de Musculação:</b>	<b>Corrida Sênior:</b>	<b>Slalom</b>
<b>CICLO DE ADAPTAÇÃO</b>	<b>4</b>	3 Sessões de Musculação - Objetivo de Adaptação aos implementos + Utilizando Circuit Training	Exercícios Generalizados	3 Corridas de Adaptação Fisiológica - Capacidade Aeróbio	5 Sessões Semanais. Voltado mais para o Aeróbio e mais técnicos.
	<b>4</b>	3 Sessões de Musculação - Objetivo de Adaptação aos implementos - Indo mais para o Específicos + Circuit Training	Exercícios Generalizados e partindo para o início do Específico		
<b>CICLO DE AERÓBIO</b>	<b>3</b>	3 sessões na academia. - Regimes combinados. - Resistência de Força,	RC RF 1 Freio.	2 sessão por semana: Corrida Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Voltado mais para o Capacidade Aeróbio/Freio
	<b>3</b>	3 sessões na academia. Resistência de Força, Resistência Velocidade e Potência.	RF, RV, PF, 1 Freio.	2 sessão por semana: Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Voltado mais para o Potência Aeróbio/ Freio
<b>CICLO DE FORÇA</b>	<b>4</b>	3 sessões na academia. - Regimes combinados. - Resistência de Força,	RC RF 1 Freio.	2 sessão por semana: Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Potência Aeróbia/ Freio / Anaeróbio Láctico e Aláctico

	4	3 sessões na academia. Resistência de Força, Resistência Velocidade e Potência.	RF, RV, PF, 1 Freio.	2 sessão por semana: Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Potência Aeróbia/ Freio / Anaeróbio Lático e Alático
CICLO TÉCNICO	4	3 sessões por semanas 1 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Força Repetitiva 1 na água com freio.	ED FR 1 Freio.	2 sessão por semana: Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Visando a Técnica Principalmente Potência Aeróbia/ Freio / Anaeróbio Lático e Alático
	4	3 sessões por semanas 2 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Freio	ED + Freio		
CICLO ESPECIFICO	4	3 sessões por semanas 1 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Força Repetitiva 1 na água com freio.	ED FR 1 Freio.	1 sessão por semana Visando um pouco melhor a recuperação - Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Visando a Técnica Principalmente / Freio / Anaeróbio Lático e Alático
	4	3 sessões por semanas 2 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Freio	ED + Freio		

<b>PRÉ COMPETITIVO</b>	<b>3</b>	3 sessões por semanas 1 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Força Repetitiva 1 na água com freio.	ED FR 1 Freio.	1 sessão por semana Visando um pouco melhor a recuperação - Potencia Aeróbia.	6 Sessões Semanais. Visando a Técnica Principalmente / Freio / Anaeróbio Láctico e Aláctico
<b>PRÉ- COMPETITIVO</b>	<b>3</b>	3 sessões por semanas 1 Estático Dinâmico + Fortalecimento 1 Força Repetitiva 1 na água com freio.	ED FR 1 Freio.	1 sessão por semana Visando um pouco melhor a recuperação - Potencia Aeróbia.	5 Sessões Semanais. Visando a Técnica Principalmente / Freio / Anaeróbio Láctico e Aláctico
<b>CICLO TERMINAL</b>	<b>2</b>	1 a 3 sessões de Musculação por semana. Depende do trabalho dos pontos a fortalecer para cada um.	A definir para cada um.	1 a 2 sessões. Depende dos pontos a fortalecer para cada um.	1 a 2 sessões. Depende dos pontos a fortalecer para cada um.
	<b>2</b>	1 a 3 sessões de Musculação por semana. Depende do trabalho dos pontos a fortalecer para cada um.	A definir para cada um.	1 a 2 sessões. Depende dos pontos a fortalecer para cada um.	1 a 2 sessões. Depende dos pontos a fortalecer para cada um.
<b>CICLO COMPETITIVO</b>	<b>2</b>	3 sessões de Musculação por semana. - Força Repetitiva - Estático dinâmico + Fortalecimento - Freio.	FR, ED, Freio.	1 sessão por semana em potencia.	Depende do objetivo.

<b>CICLO REGENERATIVO</b>	<b>4</b>	3 sessões de Musculação  Circuit Training - Deixar o treino mais prazeroso.	Nenhuma.	Regenerativa.	5 Sessões Livre/ Técnica educativa/ Capacidade Aeróbia
---------------------------	----------	---	----------	---------------	--

RF= Resistência de força    RC = Regimes Combinados    RV= Resistência de Velocidade    FR= Força Repetitiva  
 PF= Potencia Força        ED= Estático Dinâmico    F= Na água com Freio        CPA= Circuito Potencia Aeróbia.

Prof. M. Sc. Heros Ferreira - Preparador Físico da Equipe Olímpica Permanente de Canoagem Slalom do Brasil.

Tel: 42-3275 2540 / 42 99814023

[herosferreira@walla.com](mailto:herosferreira@walla.com) / [herosferreira@hotmail.com](mailto:herosferreira@hotmail.com)

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE  
**CANOAGEM**