

**Plano de Treino: Microciclos 10 e 11- Mezociclo (Preparatório Geral) 04- 1º Macrciclo2006**  
**Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget**

Segunda-feira 20 e 27/03/2006	Terça-feira 21 e 28/03/2006	Quarta-feira 22 e 29/03/2006	Quinta-feira 23 e 30/03/2006	Sexta-feira 24 e 31/03/2006	Sábado 25/3 e 01/4 /2006	Domingo 26/3 e 2/4/2006
Descanso	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 1xK-2 1xK-2 e 3 K-1 R1 AQU 2km L2 R6 META 3x4/5'x250m/1' R0 1km  C/DES 20'	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 9xK-1 R1 AQU 3KmL3 R5 META 3x4/5'x500m/2' R0 1km  C/DES 20'	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' C/INT 5x800m META 9xK-1 R1 TEC 8Km  F/Barras 5xrep. vigorosas!	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 9xK-1 R1 AQU 3Km R4 3x1500m Meta! R0 1km  G/ALO 20'	8:00 G/Aqu.5' Reforço 15' 4xK-2 R1 AQU 2km L3 R6 10x100/100m META! R0 1km  C/DES 20'	Descanso
Almoço 11:40	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00	Almoço 12:00
15:00 G/AQU 5' Reforço 15'  F/ESP 4/4'x2'  1xK-4 e 5xK-1 R1 TEC 8km	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' 9xK-1 R1 AQU 2km R2 8km R0 1km  G/ALO 20'	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' F/Sub-Max I  2xK-2 e 5xK-1 R1 TEC 8Km	Descanso	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' F/ESP 3/3'x2' 4xK-2 R1 TEC 8Km	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' 2xK-4 R1 AQU 1Km R3 8Km R0 1Km  F/Barras 5x vigorosas	Descanso
Total do dia:8km	Total do dia:16km	Total do dia: 18km	Total do dia: 8km	Total do dia: 18km	Total do dia:18km	Total dia: 0km
Realizado:8km	Realizado: 24km	Realizado: 42km	Realizado:50km	Realizado:68km	Realizado:86km	Realizado:86km
Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	<b><u>TOTAL:86km</u></b>