

**Plano de Treino: Microciclos;01, 02 e 03- Mezociclo (Preparatório Geral) 01- 1º Macrciclo2006**  
**Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget**

Aumento gradual de 10% do volume a cada microciclo

Segunda-feira 16,23 e 30/01/2006	Terça-feira 17, 24 e 31/01/06	Quarta-feira 18 e 25/1 e 1/2/06	Quinta-feira 19 e 26/1 e 2/2/06	Sexta-feira 20 e 27/1 e 3/2/06	Sábado 21 e 28/1 e 4/2/06	Domingo 22 e 29/1 e 5/2/06
8:30 Avaliação IME Ou F/Membros Inferior Ou Reforço Postural	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' 4xK-2 R1 AQU 3Km R2 10Km R1 TEC 3Km  F/Barras 100x	8:00 G/Aqu. 10' Reforço 15' 2xK-4 R1 TEC 6Km L5 R1 TEC 6Km K-1  C/DES 20' G/ALO	8:00 G/Aqu 10' Reforço 15' C/INT 5x1000m  K-1 R1 TEC 10Km	8:00 G/AQU 10' Reforço 15' 4xK-2 R1 TEC 6Km 9xK-1 R1 TEC 6Km  C/END 30' G/ALO 15'	8:00 G/Aqu.10' Reforço 15' 4xK-2 R1 AQU 3km R2 12km R1 TEC 3km  C/DES 20' G/ALO 15'	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 10' Reforço 15' 8xK-1 R1 TEC 5km L3 R1 TEC 5km  F/Sub-Max I	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' 2xK-4 R1 TEC 5Km R1 TEC 5Km K-1  C/END 45' G/ALO 20'	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' F/Sub-Max II 4xK-2 R1 TEC 10Km	Descanso	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' 2xK-4 F/Sub-Max I  R1 TEC 10Km	15:00 G/AQU 10' Reforço 15' F/Circuito Corporal  R1 TEC 10km	Descanso
Total do dia :10km	Total do dia:26km	Total do dia: 22km	Total do dia: 10km	Total do dia: 22km	Total do dia:28km	Total dia: 0km
Realizado:10km	Realizado: 36km	Realizado: 58km	Realizado:68km	Realizado:90km	Realizado:118km	Realizado:118km
Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	<b><u>TOTAL:118km</u></b>

**Plano de Treino: Microciclos;01, 02 e 03- Mezociclo (Preparatório Geral) 01- 1º Macrciclo2006**  
**Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget**

Autor:

Técnico da Equipe Permanente de Canoagem Velocidade Feminina

Alvaro Acco Koslowski

Ano: 2006