

**Plano de Treino: Microciclos;05, 06, 07 e 08- Mezociclo (Preparatório Geral) 02- 1º Macrciclo2006**  
**Equipe Nacional Permanente de Canoagem Velocidade Feminina UCS / CBCa - Szeget**

Aumento gradual de 10% do volume a cada microciclo

Segunda-feira 13,20,27/02 e 6/03/2006	Terça-feira 14,21,28/02 e 7/03/2006	Quarta-feira 15, 22/02, 1 e 8/03/2006	Quinta-feira 16,23/02, 2 e 9/03/2006	Sexta-feira 17,24/02, 3 e 10/03/2006	Sábado 18, 25/02, 4 e 11/03/2006	Domingo 19,26/02, 5 e 12/03/2006
10:00  Reforço postural	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 4xK-2 R1 AQU 3Km R2 10Km R0 1Km  G/ALO 20'	8:00 G/Aqu. 5' Reforço 15' 8xK-1 R1 AQU 3Km R3 Teste 100% 9Km 1'1' R0 1km  G/ALO 20'	8:00 G/Aqu 10' Reforço 15' C/INT 5x1000m  K-1 R1 TEC 10Km	8:00 G/AQU 5' Reforço 15' 8xK-1 R1 AQU 3Km R4 4,4,5 e 6x1500m R0 1km  C/DES 20' G/ALO 15'	8:00 G/Aqu.5' Reforço 15' 4xK-2 R1 AQU 3km R3 6km R1 TEC 1km  F/Barras 120x	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' 8xK-1  F/Sub-Max I R1 TEC 5km L2 R1 TEC 5km	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' 8xK-1 R1 TEC 5Km L-3 R1 TEC 5Km  C/DES 20 G/ALO 20'	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' F/Sub-Max II  2xK-4 R1 TEC 10Km	Descanso	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' F/Sub-Max I 2x K-4 R1 TEC 8Km	15:00 G/AQU 5' Reforço 15' 2xK-4 R1 AQU 1Km R2 8Km  C/END 45'	Descanso
Total do dia :10km	Total do dia:25km	Total do dia: 23km	Total do dia: 10km	Total do dia: 19km	Total do dia:18km	Total dia: 0km
Realizado:10km	Realizado: 35km	Realizado: 58km	Realizado:68km	Realizado:87km	Realizado:105km	Realizado:105km
Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	Observação:	<b><u>TOTAL:105km</u></b>

**Plano de Treino: Microciclos;05, 06, 07 e 08- Mezociclo (Preparatório Geral) 02- 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