

DISTRIBUIÇÃO DOS RITMOS DE TREINAMENTO
Confederação Brasileira de Canoagem - CBCa
Universidade de Caxias do Sul - UCS
Seleção Brasileira de Canoagem Velocidade Feminina

Simb.	Descrição da zona de Treino	% F.C.M.	Lactato Mol/l	Intens.%	Remadas	Esforço	Método utilizado	Observações /Tempo T./
R0	Descontração ou recuperação	<60%	<2,0	40-50%	40-60rpm	Muito leve	Contínuo	Pode ser com corrida ou ginástica. Distância: 1 a 3km ou 5 a 15'
R1	Limiar aeróbio 01 (TEC)	55-65%	<3	50-65%	60-70rpm	Leve	Contínuo	Técnica ou ligeiramente acima ou parte do aquecimento. 2 a 10km ou 10 a 60'
R2	Limiar aeróbio 02 (E. Aeróbia)	65-75%	<4	65-75%	70-75rpm	Moderado	Contínuo	Endurance moderada; pode ocorrer em eventos prolongados até 15km (45' a 110') com ou sem lastro.
R3	L. Anaeróbico (C. Aeróbia)	75-85%	<5	75-85%	75-90rpm	Difícil	Contínuo	Endurance de 4 a 8km, ou 20' a 35'.
R4	Potência aeróbica (Capac Aeróbia1)	90 a 93%	>8	90 - 95%	95-100rpm	Muito Difícil	Repetições	Resistência específica; Distâncias: 0,8 a 2km ou 3 a 8'.
R5	Resist Láctica (Capaci. Aeróbia)	--	> 12	95-100%	95-105rpm	Muito Difícil	Repetições	Resistência ao Ac. Láctico(velocidade). Distância: 250 a 500m, ou 45'' a 120''.
R6	Potência Láctica (Potência Glicolítica)	--	>12	98-100%	115-125rpm	Difícil	Repetições	Trabalho Láctico, mas com ótima velocidade. Distâncias: 150 a 300m, 25'' a 50''.
R7	Capac. Alatica	--	<5	100%	120-130rpm	Difícil	Repetições	Desenvolvimento da Velocidade anaeróbica. Distância:30 a 100m,15-30''
R9	Força Específica Alatica	--	<6	100%	90-100rpm	Difícil	Repetições	Velocidade com diferentes tipos de lastro. Distâncias: 30 a 100m, 10-25''
R10	Força Específica Láctica	--	>12	100%	100-115rpm	Muito Difícil	Repetições	Resistência ao lactato, diferentes tipos de lastro. Distância:150- 450m 31 a 120''.
R11	Potência Alatica	--	<5	110%	135-160rpm	Difícil	Repetições	Maior velocidade possível, com auxílio (correnteza ou movimento), 10-15''.
R12	Competição	100%	<12	100%	<115rpm	Muito Difícil	Repetição	Maior velocidade possível nas distâncias específicas de competição: 500m e 1000m

Autor:

Alvaro Acco Koslowski - Ano: 2006