

Orientações para construir o plano de treino de desenvolvimento da resistência aeróbia

**Plano de treino com objetivo de desenvolver a resistência em geral e a resistência aeróbia em particular.**

De acordo com o artigo: <http://www.school.fernandotavares.com.pt/attachments/article/36/TreinoDesportivo.pdf>

Lembra-te dos princípios do treino e em concordância com as tuas características e disponibilidade de tempo elabora um plano de treinos para dois meses (dois mesociclos de quatro microciclos cada) o que corresponderá a dois meses aproximadamente. As unidades de treino (pág 7 do documento referido) devem ter presente a heterocronia da recuperação do esforço que é diferente para cada capacidade condicional solicitada, bem como a hierarquia da sua organização.

Exemplo de organização das UT num microciclo (**a**) de sete dias com um total de cinco treinos (5 UT) :

**2ª feira**

**3ª feira**

# Treino desportivo - plano de treino aeróbio

Segunda, 24 Outubro 2011 00:00

---

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Sábado

Domingo

Manhã

Treino

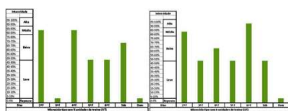
Treino

Tarde

Treino

Treino

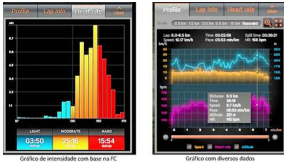
Treino



Os dados obtidos da análise do treino permitem-nos visualizar variáveis como p.ex: a intensidade, duração, velocidade média, frequência cardíaca (FC), etc. dados relativos à carga de treino. Utilização de software de controlo do treino Sports Tracker (

<http://www.sports-tracker.com>

):



### **Não esqueças os princípios do treino:**

- Princípio da relação ótima entre a carga e a recuperação
- Princípio da reversibilidade
- Princípio da progressividade
- Princípio da continuidade
- Princípio da ciclicidade
- Princípio da alternância
- Princípio da individualização do treino
- Princípio da relação ótima entre o geral e o específico

Os métodos mais adequados para o desenvolvimento da resistência aeróbia: **método de treino contínuo e intervalado extensivo**

Utiliza o quadro síntese no formulário para construção e desenvolvimento do plano de treino

individual.

Cada **unidade de treino (UT)** integra:

1. O **aquecimento** com a duração de **5 a 15'**, que deve combinar exercícios de alongamentos (exs do grupo B), exercícios de mobilização articular e exercícios de impulsões ligeiras e técnica de corrida (exs do grupo E);

1. A **parte principal** da UT, que deverá conter os principais conteúdos de treino e que terá uma duração de **20' a 60'**. Conteúdos de corrida ou outros exercícios cíclicos (natação, ciclismo), embora neste caso estejamos orientados para a caminhada/corrida. Os conteúdos a privilegiar serão organizados utilizando o método **contínuo (b)** com intensidades constantes, alternadas ou progressiva e o método **intervalado extensivo** ;

1. O retorno à calma com uma duração de 5' a 15' integra corrida muito lenta ou caminhada, exercícios de condição física (em opção) nomeadamente exercícios dos grupos A/C/D e termina com exercícios de alongamentos (exs do grupo B).

**Podemos utilizar as seguintes abreviaturas para elaboração do esquema de treino:** para minutos utiliza-se

'

p.ex.

**35'**

; para segundos utiliza-se

"

p.ex.

**30"**

, para escrever kilometros utiliza-se

**km**

; para descrever o intervalo entre exercícios do mesmo tipo (exercício/distância) utiliza-se

**r**

p.ex:

**r=2'**

(intervalo de dois minutos entre repetições) e para descrever o intervalo entre conjuntos de

# Treino desportivo - plano de treino aeróbio

Segunda, 24 Outubro 2011 00:00

repetições (séries) designa-se por intervalo entre séries e utiliza-se

**s**

p.ex.

**s=8'**

(intervalo de oito minutos entre séries).

## Exemplo de um plano de treino individual para desenvolvimento da resistência aeróbia:

Nome:	João Santos		Sexo:	M	Idade:	17	Peso (kg):	65	Altura(mts):	1,75		
Frequência cardíaca máxima (ppm):	200		IMC:	21,2								
Volume	Treino de resistência aeróbia (em quilómetros percorridos - km, minutos - min e pulsações por minuto - ppm)											
	km	min	ppm	km	min	ppm	km	min	ppm	km	min	ppm
Manhã	7,0	35	145	8,0	45	145	9,8	55	155	6,0	30	135
Tarde										8,0	45	142
Intensidade %FC	73%			73%			78%			68%		
Soma	7,0	35	145	8,0	45	145	9,8	55	155	6,0	30	135
Velocidade média	10,0 km/h			10,7 km/h			10,7 km/h			12,0 km/h		
Dias	2ª f		3ª f		4ª f		5ª f		6ª f		Sáb	Dom
Microciclo	a											

Abreviaturas utilizadas: para minutos utiliza-se ' p.ex. 35'; para segundos utiliza-se '' p.ex. 30'', kilometros Km; intervalo entre o mesmo exercício/distância utiliza-se r p.ex. r=2' e intervalo entre séries utiliza-se s p.ex. s=8'

Dias	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sáb	Dom
Aquecimento	5' de alongamentos (exs do grupo B) 5' de exs do grupo E		5' de alongamentos (exs do grupo B) 5' de exs do grupo E		5' de alongamentos (exs do grupo B) 5' de exs do grupo E		5' de alongamentos (exs do grupo B) 5' de exs do grupo E
Parte principal do treino	M1 a M8 - 5' cc leve (60%) M1, M2 - 5' de marcha M1, M2, M3, M4 - 10' cc leve (60/65%) M1, M2, M3 - 5' de marcha M4 a M8 - 15'/20' cc (75%) M1, M2 - 5' cc leve (60%)	corrida contínua a intensidade pode ser expressa em km/h ou em ppm (pulsações por minuto) tendo como referência a FC máxima	M1 a M8 - 5' cc leve (60%) M1, M2 - 5' de marcha M1, M2, M3, M4 - 10' cc leve (60/65%) M1, M2, M3 - 5' de marcha M4 a M8 - 15'/20' cc (75%) M1, M2 - 5' cc leve (60%)	M1 significa o microciclo 1... M4 o microciclo 4. Neste caso os conteúdos mudam conforme indicado em cada microciclo à 4ª feira	M1 a M8 - 5' cc leve (60%) M1 a M2 - 15'/20' cc em terreno ondulado M3 a M8 - 5' a 75% M3 a M6 - 10' a 80% M7, M8 - 10' a 85% M1 a M8 - 5' cc leve (60%)	M3 a M8 - 5' cc leve (60%) M1, M2 - 5' de marcha M3, M4 - 10' cc leve (60/65%) M3 - 5' de marcha M4 a M8 - 15'/20' cc (75%)	
Retorno à calma	5' de marcha 5' de alongamentos (exs do grupo B)		5' de marcha 5' de alongamentos (exs do grupo B)		5' de marcha 5' de alongamentos (exs do grupo B)		5' de marcha 5' de alongamentos (exs do grupo B)
Dias	2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sáb	Dom

(a) Conjunto de unidades de treino que normalmente coincide com a semana (2ª feira a domingo).

(b) Este método está direccionado para a melhoria: da eficácia metabólica, da capilarização, regulação do sistema cardio-circulatório e transporte e consumo de oxigénio.

(c) Este método está direccionado para a melhoria: da capilarização, economia do metabolismo muscular e aumento da capacidade de absorção do oxigénio.



**Treino desportivo - plano de treino aeróbio** by [Fernando Tavares](#) is licensed under a [Creative Commons Atribuição-Usó Não-Comercial-Partilha nos termos da mesma licença 3.0 Unported License](#)