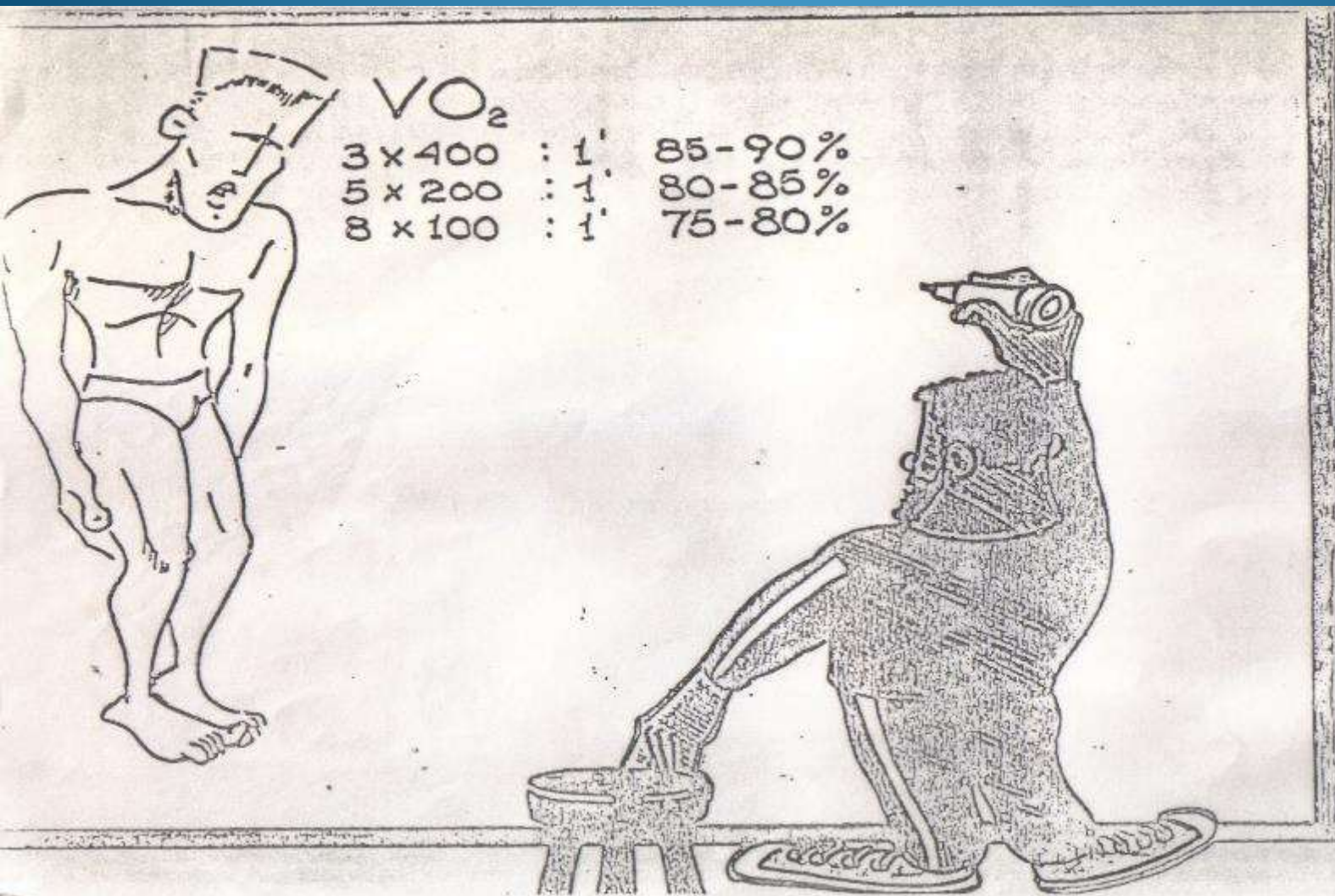


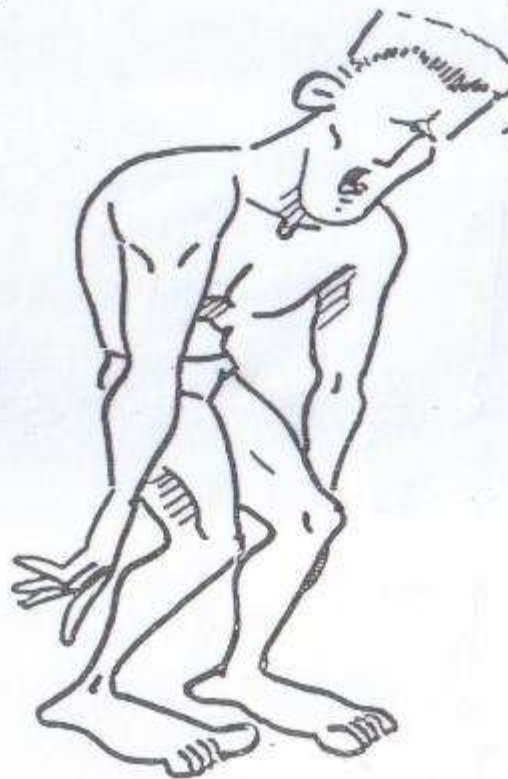
NATAÇÃO - TREINAMENTO



NATAÇÃO - TREINAMENTO

RESISTÊNCIA ANAERÓBICA

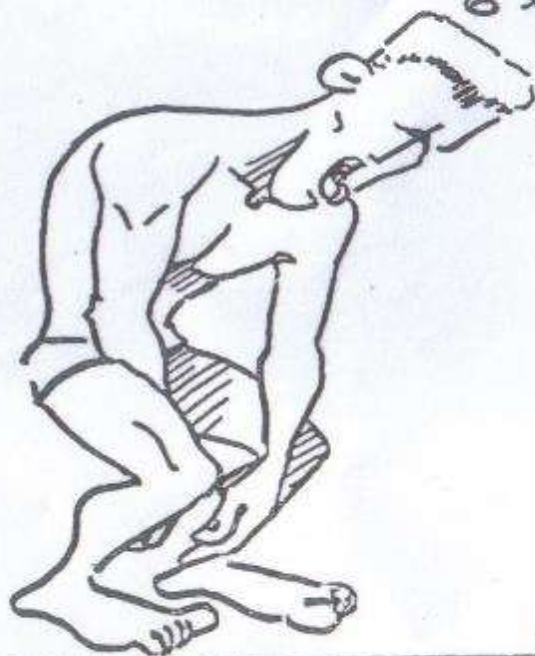
4 x 200	: 2"	85-90%
6 x 100	: 2"	80-85%
10 x 50	: 2"	80-90%



NATAÇÃO - TREINAMENTO

TOLERÂNCIA ANAERÓBICA

3 x 200	: 7'	95%
4 x 100	: 6'	90%
6 x 50	: 4'	90%



NATAÇÃO - TREINAMENTO

POTÊNCIA ANAERÓBICA

2 x 100	: 8'	95%
3 x 75	: 7'	96%
4 x 50	: 5'	97%
6 x 25	: 2'	98%



NATAÇÃO - TREINAMENTO

Tabelas de 3 a 7

NATAÇÃO - TREINAMENTO

MACROCICLO SEMESTRAL

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	CONTEÚDO	TOTAL
MESO 1	12.000m	15.000m	18.000m	15.000m	Velocidade/técnica	60.000m
MESO 2	18.000m	21.000m	24.000m	21.000m	Fartlek/força	84.000m
MESO 3	24.000m	27.000m	30.000m	27.000m	Resistência	108.000m
MESO 4	26.000m	24.000m	22.000m	20.000m	Intensidade	92.000m
MESO 5	20.000m	18.000m	18.000m	Teste/Descanso/ Reposição	Polimento	56.000m
		Competição		Recuperação		400km

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Exemplo completo de microciclo

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade	Resistencia Anaeróbica	Tolerância ao Lactato	Total
100%	50%	18%	7,5%	17%	3%	2,5%	2%	---
24.000	12.000	4.300	1.800	4.100	700	600	500	---
2° feira	2.100	600	600	600	100	---	---	4.000
3° feira	1.500	1.000	---	800	100	600	---	4.000
4° feira	2.100	600	600	600	100	---	---	4.000
5° feira	2.300	1.000	---	600	100	---	---	4.000
6° feira	1.800	600	600	800	200	---	---	4.000
Sábado	2.200	500	---	700	100	---	500	4.000

NATAÇÃO - TREINAMENTO

CALCULANDO O LIMIAR ANAERÓBICO

- T – 30 – Média
- Tabela de correção para 200m, 100m e 50m (- 4``,
• - 8 `` e - 8``)
- Material de estudo – 70% dos 100m

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Exemplo viável

DIAS		SEMANAS	TREINO	METROS	TOTAL
6		2	Técnica	2.000	12.000
6		2	Velocidade	2.000	12.000
9		3	Fartlek	2.500	22.500
9		3	Força	2.500	22.500
12		4	Endurance	3.000	36.000
12		4	Intensidade	2.500	30.000
6		2	Polimento	2.500	15.000
Total	60	20	Treino		150.000

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período I – velocidade

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	60%	20%	---	10%	10%
12.000	7.200	2.400	---	1.200	1.200
4	1.200	400	---	200	200
6	1.200	400	---	200	200
7	1.200	400	---	200	200
11	1.200	400	---	200	200
13	1.200	400	---	200	200
14	1.200	400	---	200	200

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período II – Técnica

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	60%	20%	5%	10%	5%
12.000	7.200	2.400	600	1.200	600
18	1.800	---	---	100	100
20	1.100	600	---	200	100
21	1.100	600	---	200	100
25	1.100	600	---	200	100
27	1.100	600	---	200	100
28	1.100	---	600	300	100

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período III – Fartlek

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	54%	21%	10%	10%	5%
22.500	12.100	4.500	2.300	1.200	1.200
1	1.400	800	---	200	100
2	1.400	800	---	200	100
3	1.400	---	700	300	100
4	1.400	800	---	200	100
5	1.400	800	---	200	100
6	1.300	---	800	300	100
7	1.400	800	---	200	100
8	1.200	800	---	300	200
9	1.200	---	800	300	200

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período IV – Força

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	50%	25%	10%	10%	5%
22.500	11.200	5.600	2.200	2.300	1.200
1	1.200	800	---	300	200
2	1.400	800	---	200	100
3	1.500	---	600	300	100
4	1.200	800	---	300	200
5	1.200	1.000	---	200	100
6	1.300	---	800	300	100
7	1.000	1.000	---	300	200
8	1.000	1.200	---	200	100
9	1.400	---	800	200	100

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período V – Endurance

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	50%	20%	10%	15%	5%
36.000	18.000	7.200	3.600	5.400	1.800
1	1.600	800	---	400	200
2	1.400	1.000	---	400	200
3	1.700	---	800	400	100
4	1.500	800	---	500	200
5	1.500	1.000	---	400	100
6	1.700	---	800	400	100
7	1.500	800	---	500	200
8	1.500	1.000	---	400	100
9	1.400	---	1000	500	100
10	1.500	800	---	500	200
11	1.300	1.000	---	500	200
12	1.400	---	1000	500	100

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período VI - Intensidade

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	50%	25%	10%	10%	5%
30.000	15.000	7.500	3.200	3.000	1.300
1	1.300	800	---	200	200
2	1.300	900	---	200	100
3	1.300	---	800	300	100
4	1.400	800	---	200	100
5	1.200	900	---	300	100
6	1.400	---	800	200	100
7	1.200	900	---	300	100
8	1.100	1.000	---	300	100
9	1.400	----	800	200	100
10	1.100	1.000	---	300	100
11	900	1.200	---	300	100
12	1.400	---	800	200	100

NATAÇÃO - TREINAMENTO

Período VII – Polimento

Total	Subaeróbico	Limiar	Vo2	Regenerativo	Velocidade
100%	50%	20%	10%	15%	5%
15.000	7.500	3.200	1.600	2.100	600
1	1.200	800	---	400	100
2	1.200	800	---	400	100
3	1.300	---	800	300	100
4	1.300	800	---	300	100
5	1.300	800	---	300	100
6	1.200	---	800	400	100

NATAÇÃO - TREINAMENTO

PLANEJAMENTO INICIAÇÃO

9 Semanas uma avaliação

PLANEJAMENTO INTERMEDIÁRIO

20 Semanas (semestre) (Medley)

NATAÇÃO - TREINAMENTO

OBRIGADO!!!

e mail: rumacedo@smelj.curitiba.pr.gov.br

E vamos pra piscina!!!!