



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Estágio de Natação de Competição no escalão de Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

Júri:

Presidente

Professor Doutor Francisco José Bessone Ferreira Alves

Vogais

Professor Doutor Pedro Vieira Trouillet Pessoa

Professora Doutora Joana Filipa Jesus Reis

Diana Carolina dos Reis de Sousa Catita

Novembro 2015

Resumo

Este relatório pretendeu demonstrar a observação, análise e intervenção, ao longo do estágio, no planeamento de uma época desportiva. O estágio estava integrado no Mestrado em Treino Desportivo, especialidade em Natação e foi realizado no Grupo Desportivo de Sesimbra, na época 2014/2015, ao escalão de Infantis.

Durante uma época 3 nadadoras foram acompanhadas em todos os treinos e competições.

Este estágio foi importante porque permitiu a integração e participação no contexto profissional, mostrando, na realidade, o trabalho que um treinador tem ao longo de uma época desportiva para proporcionar o melhor planeamento possível aos seus atletas.

Para além disso, um treinador deve ter sempre um sentido crítico em relação ao seu trabalho e resultados obtidos, de modo, a poder evoluir e potenciar um processo de treino com qualidade para os seus atletas obterem bons desempenhos e estarem motivados.

Palavras – chave: Relatório de Estágio, Natação, Escalão de Infantis, Planeamento, Treinos, Análise dos Macrociclos, Técnica, Viragens, Salto de Partida, Competições

Abstract

This relatory pretend to demonstrate the observation, the analyse and intervention during the internship on sport season planification. This internship belong to Sport Training Master, specialized in Swimming. It was realized in Grupo Desportivo de Sesimbra, 2014/2015 season, Infantile swimmers.

During this season three swimmers was followed in all training and competitions.

This internship was important because it allowed integration and participation in the professional context, showing the work that a coach had throughout a sport season to provide the best possible planning to their athletes.

In the otherwise, the coach must be always a critical sense to his work and results, to progress and potentialize a training process with quality to his athletes obtaining good results and being motivated.

Key – words: Internship Relatory, Swimming, Infantile Swimmers, Planning, Training, Macrocycles Analyse, Technics, Turn, Track Start, Competitions

Índice

Índice	4
Índice de Gráficos	6
Índice de Imagens	7
Índice de Tabelas	7
Índice de Quadros	10
Agradecimentos	12
Introdução	13
Enquadramento Teórico	15
Planeamento:.....	15
Zonas de Intensidade:.....	18
Taper:.....	19
Quantificação e Componentes das Cargas de Treino:	20
Unidades Arbitrárias de Carga (UAC):.....	21
Técnica:.....	21
Salto de Partida (Track Start):.....	23
Viragem de Mariposa e Bruços:.....	23
Formação Desportiva:.....	25
Caracterização das condições de trabalho do Clube.....	27
Perfil das Nadadoras.....	28
Atleta 1	28
Melhores tempos da época transata (2013/2014)	28
Atleta 2	29
Melhores tempos da época transata (2013/2014)	30
Atleta 3	30
Melhores tempos da época transata (2013/2014)	31
Objetivos da presente época	32
Planeamento da Época.....	33
Calendário Competitivo	34
Caracterização Técnica	35
Atleta 1	35
Erros técnicos:.....	37
Exercícios de intervenção técnica:	37
Salto de Partida.....	37

Viragem	39
Atleta 2	40
Erros técnicos:.....	41
Exercícios de intervenção técnica:	41
Salto de Partida.....	42
Viragem	44
Atleta 3	45
Erros técnicos:.....	46
Exercícios de intervenção técnica:	46
Salto de Partida.....	47
Viragem	49
Breve conclusão:	50
Análise do 1º e 2º Macrociclo	51
Caracterização do 1º Macrociclo.....	51
Período Preparatório Geral.....	54
Período Preparatório Específico	55
Período Competitivo.....	57
Tarefas de Técnica, Pernas e Braços	58
Caracterização do 2º Macrociclo.....	59
Período Preparatório Geral.....	62
Período Preparatório Específico	64
Período Competitivo.....	65
Tarefas de Técnica, Pernas e Braços	67
Ficha de Competição do 1º e 2º Macrociclo	69
1º Macrociclo	69
Festival de Abertura dos Infantis	69
Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis.....	72
X Torneio de Natação da Benedita	75
Festival de Janeiro de Infantis e Juvenis.....	78
Campeonatos Regionais de Infantis	80
Torneio Zonal de Infantis – Zona Sul	84
2º Macrociclo	88
Torneio Regional de Clubes de Infantis	88
Torneio Nadador Completo de Infantis e Juvenis	91

II Meeting Xira	94
Campeonatos Regionais de Infantis	98
Campeonatos Nacionais de Infantis	102
Breve Conclusão	106
Conclusão	107
Referências Bibliográficas	109
Anexos	111
Projeto da Velocidade Crítica Intermitente	111
Objetivo:	111
Introdução:	111
Métodos e Material:	113
Resultados:	115
Discussão:	117
Conclusão:	118
Referências Bibliográficas:	119
Palestra de Nutrição	120
Tempos realizados em algumas tarefas de treino	121
Treinos dos Infantis	123

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Dinâmica do volume do 1º Macrociclo	52
Gráfico 2 - Período Preparatório Geral do 1º Macrociclo.....	54
Gráfico 3 - Período Preparatório Específico do 1º Macrociclo	55
Gráfico 4 - Período Competitivo do 1º Macrociclo	57
Gráfico 5 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 1º Macrociclo.....	58
Gráfico 6 - Dinâmica do volume do 2º Macrociclo	60
Gráfico 7 - Período Preparatório Geral do 2º Macrociclo.....	62
Gráfico 8 - Período Preparatório Específico do 2º Macrociclo	64
Gráfico 9 - Período Competitivo do 2º Macrociclo	65
Gráfico 10 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 2º Macrociclo.....	67

Índice de Imagens

Imagem 1 - Ações dos membros superiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem frontal)	35
Imagem 2 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem lateral).....	36
Imagem 3 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem fora de água).....	36
Imagem 4 - Salto de Partida da atleta Maria (Imagem lateral).....	38
Imagem 5 - Salto de Partida da atleta Maria (Imagem frontal).....	38
Imagem 6 - Viragem de mariposa da atleta Maria.....	39
Imagem 7 - Ações dos membros superiores da técnica de braços da atleta Marta (Imagem frontal)	40
Imagem 8 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de braços da atleta Marta (Imagem lateral).....	41
Imagem 9 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de braços da atleta Marta (Imagens fora de água).....	41
Imagem 10 - Salto de Partida da atleta Marta (Imagem lateral).....	43
Imagem 11 - Salto de Partida da atleta Marta (Imagem frontal)	43
Imagem 12 - Viragem de braços da atleta Marta.....	44
Imagem 13 - Ações dos membros superiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagem frontal)	45
Imagem 14 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagem lateral).....	46
Imagem 15 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagens fora de água).....	46
Imagem 16 - Salto de Partida da atleta Patrícia (Imagem lateral).....	48
Imagem 17 - Salto de Partida da atleta Patrícia (Imagem frontal).....	48
Imagem 18 - Viragem de mariposa da atleta Patrícia	49

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Perfil da Nadadora (Maria Paulo)	28
Tabela 2 - Tempos em piscina de 25m (Maria).....	28
Tabela 3 - Tempos em piscina de 50m (Maria).....	28
Tabela 4 - Perfil da Nadadora (Marta Pereira)	29
Tabela 5 - Tempos em piscina de 25m (Marta)	30
Tabela 6 - Tempos em piscina de 50m (Marta)	30

Tabela 7 - Perfil da Nadadora (Patrícia Bacelar)	30
Tabela 8 - Tempos em piscina de 25m (Patrícia)	31
Tabela 9 - Tempos em piscina de 50m (Patrícia)	31
Tabela 10 - Calendário Competitivo dos Infantis do GDS	34
Tabela 11 - Dinâmica do volume do 1º Macroциclo	52
Tabela 12 - Período Preparatório Geral do 1º Macroциclo	54
Tabela 13 - Período Preparatório Específico do 1º Macroциclo	55
Tabela 14 - Período Competitivo do 1º Macroциclo	57
Tabela 15 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 1º Macroциclo	58
Tabela 16 - Dinâmica do volume do 2º Macroциclo	60
Tabela 17 - Período Preparatório Geral do 2º Macroциclo	62
Tabela 18 - Período Preparatório Específico do 2º Macroциclo	64
Tabela 19 - Período Competitivo do 2º Macroциclo	65
Tabela 20 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 2º Macroциclo	67
Tabela 21 - Programa do Festival de Abertura dos Infantis	69
Tabela 22 - Resultados dos 200m Livres no Festival de Abertura	70
Tabela 23 - Resultados dos 200m Mariposa no Festival de Abertura	70
Tabela 24 - Resultado dos 200m Bruços no Festival de Abertura	70
Tabela 25 - Resultados dos 200m Estilos no Festival de Abertura	71
Tabela 26 – Mínimos de participação do Torneio Regional de Fundo	72
Tabela 27 - Programa do Torneio Regional de Fundo	72
Tabela 28 - Resultados dos 400m Estilos no Torneio Regional de Fundo	73
Tabela 29 - Resultados dos 800m Livres (Patrícia)	73
Tabela 30 - Resultados dos 800m Livres (Maria)	73
Tabela 31 - Resultados dos 800m Livres no Torneio Regional de Fundo	74
Tabela 32 - Programa do Torneio da Benedita	75
Tabela 33 - Resultados dos 100m Livres no Torneio da Benedita	76
Tabela 34 - Resultado dos 200m Bruços no Torneio da Benedita	76
Tabela 35 - Resultados dos 50m Livres no Torneio da Benedita	76
Tabela 36 - Resultados dos 100m Mariposa no Torneio da Benedita	76
Tabela 37 - Resultado dos 100m Bruços no Torneio da Benedita	77
Tabela 38 - Programa do Festival de Janeiro	78
Tabela 39 - Resultados dos 200m Estilos no Festival de Janeiro	78
Tabela 40 - Resultado dos 400m Livres no Festival de Janeiro	79
Tabela 41 - Resultado dos 200m Bruços no Festival de Janeiro	79
Tabela 42 - Resultados dos 200m Mariposa no Festival de Janeiro	79
Tabela 43 - Programa dos Campeonatos Regionais de Infantis	80
Tabela 44 - Resultado dos 100m Costas nos Regionais	81

Tabela 45 - Resultado dos 800m Livres (Patrícia)	81
Tabela 46 - Resultado dos 800m Livres nos Regionais	81
Tabela 47 - Resultado dos 100m Livres nos Regionais	82
Tabela 48 - Resultados dos 200m Mariposa nos Regionais	82
Tabela 49 - Resultado dos 400m Livres nos Regionais	82
Tabela 50 - Resultado dos 200m Livres nos Regionais	82
Tabela 51 - Resultado dos 100m Bruços nos Regionais	83
Tabela 52 - Resultados dos 100m Mariposa nos Regionais	83
Tabela 53 - Programa do Torneio Zonal de Infantis de Infantis	84
Tabela 54 - Resultado dos 200m Bruços no Zonal	85
Tabela 55 - Resultado dos 200m Estilos no Zonal.....	85
Tabela 56 - Resultados dos 100m Livres no Zonal.....	86
Tabela 57 - Resultados dos 200m Mariposa no Zonal.....	86
Tabela 58 - Resultado dos 200m Livres no Zonal.....	86
Tabela 59 - Resultado dos 100m Bruços no Zonal	86
Tabela 60 - Resultados dos 100m Mariposa no Zonal.....	87
Tabela 61 - Programa do Torneio Regional de Clubes de Infantis.....	88
Tabela 62 - Resultado dos 400m Livres no Torneio Regional de Clubes.....	89
Tabela 63 - Resultado dos 100m Bruços no Torneio Regional de Clubes	89
Tabela 64 - Resultados dos 100m Mariposa no Torneio Regional de Clubes	89
Tabela 65 - Resultado dos 100m Livres no Torneio Regional de Clubes.....	89
Tabela 66 - Resultado dos 200m Estilos no Torneio Regional de Clubes.....	90
Tabela 67 - Resultado dos 100m Costas no Torneio Regional de Clubes	90
Tabela 68 – Programa do Torneio Nadador Completo	91
Tabela 69 - Resultados dos 200m Estilos no Nadador Completo	92
Tabela 70 - Resultados dos 100m Costas no Nadador Completo.....	92
Tabela 71 - Resultados dos 100m Mariposa no Nadador Completo	92
Tabela 72 - Resultados dos 100m Bruços no Nadador Completo.....	93
Tabela 73 - Resultados dos 100m Livres no Nadador Completo	93
Tabela 74 - Programa do II Meeting de Xira	94
Tabela 75 - Resultados dos 100m Costas no Meeting de Xira	95
Tabela 76 - Resultados dos 100m Costas (final)	95
Tabela 77 - Resultado dos 100m Mariposa no Meeting de Xira.....	96
Tabela 78 - Resultado dos 100m Mariposa (final)	96
Tabela 79 - Resultados dos 200m Estilos no Meeting de Xira	96
Tabela 80 - Resultados dos 200m Estilos (final).....	96
Tabela 81 - Resultados dos 100m Livres no Meeting de Xira	97
Tabela 82 - Resultado dos 100m Livres (final).....	97

Tabela 83 - Resultado dos 100m Bruços no Meeting de Xira	97
Tabela 84 - Resultado dos 100m Bruços (final)	97
Tabela 85 - Programa dos Campeonatos Regionais de Infantis	99
Tabela 86 - Resultado dos 100m Costas nos Regionais	100
Tabela 87 - Resultado dos 200m Estilos nos Regionais	100
Tabela 88 - Resultado dos 200m Bruços nos Regionais	100
Tabela 89 - Resultados dos 200m Mariposa nos Regionais	100
Tabela 90 - Resultado dos 400m Livres nos Regionais	101
Tabela 91 - Resultado dos 200m Livres nos Regionais	101
Tabela 92 - Resultado dos 100m Bruços nos Regionais	101
Tabela 93 - Resultados dos 100m Mariposa nos Regionais	101
Tabela 94 - Programa dos Campeonatos Nacionais dos Infantis	103
Tabela 95 - Resultado dos 200m Bruços nos Nacionais.....	103
Tabela 96 - Resultado dos 100m Livres nos Nacionais	104
Tabela 97 - Resultado dos 200m Mariposa nos Nacionais	104
Tabela 98 - Resultado dos 100m Bruços nos Nacionais.....	104
Tabela 99 - Resultados dos 100m Mariposa nos Nacionais	104
Tabela 100 - Melhores tempos aos 200m Livres	115
Tabela 101 - Melhores tempos aos 400m Livres	115
Tabela 102 - Resultados do 1º Teste (8x50m Livres)	116
Tabela 103 - Resultados do 2º Teste (4x50m Livres)	116
Tabela 104 - Velocidade Crítica pelos 2 testes realizados.....	116
Tabela 105 - Resultados do 3º Teste (x*50m Livres).....	116
Tabela 106 - Tempos de tarefas de treino (1º Macroциclo).....	122

Índice de Quadros

Quadro 1 - Planeamentos dos Infantis do GDS - Época 2014/2015.....	33
Quadro 2 - 5º semana de treino do 1º Macroциclo (PPG)	55
Quadro 3 - 20ª semana de treino do 1º Macroциclo (PPE).....	56
Quadro 4 - 28ª semana de treino do 1º Macroциclo (PC)25/03/2015 – 4ª feira	58
Quadro 5 - 28ª semana de treino do 1º Macroциclo (PC).....	58
Quadro 6 - 2ª semana do 2º Macroциclo (PPG)	63
Quadro 7 - 9ª semana do 2º Macroциclo (PPE).....	65
Quadro 8 - 16ª semana do 2º Macroциclo (PC).....	67
Quadro 9 - Aquecimentos do Festival de Abertura dos Infantis.....	69

Quadro 10 - Aquecimentos do Torneio Regional de Fundo.....	73
Quadro 11 - Aquecimentos do Torneio da Benedita.....	75
Quadro 12 - Aquecimentos do Festival de Janeiro.....	78
Quadro 13 - Aquecimentos dos Campeonatos Regionais.....	81
Quadro 14 - Aquecimentos do Torneio Zonal de Infantis.....	85
Quadro 15 - Aquecimentos do Torneio Regional de Clubes.....	88
Quadro 16 - Aquecimentos do Torneio Nadador Completo.....	91
Quadro 17 - Aquecimentos do II Meeting de Xira.....	95
Quadro 18 - Aquecimentos no Campeonato Regional de Infantis.....	99
Quadro 19 - Aquecimentos dos Campeonatos Nacionais de Infantis.....	103
Quadro 20 - Aquecimentos e recuperações ativas no dia dos testes.....	114

Agradecimentos

A elaboração deste relatório e os conhecimentos adquiridos ao longo desta época desportiva através da observação, análise e intervenção dos treinos e competições referentes ao escalão de Infantis, não teria sido possível sem as três atletas, Maria Paulo, Marta Pereira e Patrícia Bacelar, do Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) e o seu treinador Pedro Vieira, pelo que agradeço toda a dedicação, cooperação e ajuda disponibilizada. Agradeço também à Direção e ao Treinador do clube pela oportunidade de estagiar no GDS.

Expresso, aqui, também o meu agradecimento ao meu avô que reviu algumas partes do relatório, aos meus pais, irmão e avó que estiveram sempre disponíveis para qualquer ajuda que precisasse.

Por fim, agradeço ao Professor Doutor Francisco Alves pela orientação e auxílio prestado ao longo da realização deste relatório, nomeadamente, através das ferramentas disponibilizadas para a concretização do mesmo.

Introdução

No âmbito da disciplina de Estágio, opção Natação, cadeira lecionada no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo (2º Ciclo) na Faculdade de Motricidade Humana, foi proposto a elaboração de um relatório de estágio que contemplasse as observações e análises realizadas ao longo da época desportiva 2014/2015 num clube. No meu caso, no Grupo Desportivo de Sesimbra, a três atletas pertencentes ao escalão de Infantis A.

O principal objetivo subjacente à realização deste relatório é observar, analisar e intervir ao longo da época nas sessões de treino e competições realizadas pela equipa de competição, escalão Infantis. Esta análise e intervenção vai permitir obter um conhecimento mais abrangente da organização, gestão e planeamento dos treinos de uma equipa de Natação e vai possibilitar adicionar aos conhecimentos teóricos existentes, um conjunto de vivências proporcionadas pelo contacto com as atletas em observação.

Para além disso, vai permitir uma análise crítica com base nos conhecimentos que tenho vindo a adquirir ao longo do meu percurso académico.

O relatório elaborado encontra-se dividido em catorze capítulos: Agradecimentos, onde expresse a minha gratidão às pessoas e entidades que ajudaram à sua maneira para a concretização deste relatório; Introdução, onde estão mencionados os objetivos do relatório; Enquadramento Teórico, que contém referências aos artigos e livros selecionados sobre os temas abordados ao longo do relatório; Caracterização das condições de trabalho do clube, que resume os materiais, as condições disponíveis para a equipa em questão e o número de atletas de cada escalão; Perfil das Nadadoras, onde está uma breve descrição do percurso desportivo das nadadoras e os tempos obtidos na época transata; Objetivos da época, que tem descritos os objetivos por parte do treinador e das atletas para a presente época; Planeamento da Época, que contém o planeamento dos treinos elaborado pelo treinador; Calendário Competitivo, que consta as competições que os Infantis vão participar nesta época; Caracterização Técnica, onde estão descritos os erros referentes à técnica, saltos e viragens; Análise do 1º e 2º Macrociclo, que contém a caracterização detalhada dos períodos do Macrociclo e uma análise face ao planeamento elaborado pelo treinador; Ficha de Competição do 1º e 2º Macrociclo, que resume a prestação das competições realizadas pelas atletas, a sua evolução e uma análise das provas; Conclusão, onde se encontram sintetizados os aspetos mais relevantes do relatório e a análise crítica em relação ao estágio realizado; Referências Bibliográficas, que contém todas as fontes bibliográficas a que recorri para a elaboração deste relatório; e Anexos, que contém o Projeto sobre a Velocidade Crítica Intermitente, que consiste num artigo

elaborado acerca dos testes aplicados às atletas para determinar a velocidade crítica intermitente; Um trabalho complementar, nomeadamente, a Palestra sobre Nutrição; e informações auxiliares essenciais, nomeadamente, os tempos realizados pelos atletas em algumas tarefas de treino e os treinos dos Infantis.

De seguida recorri a uma breve revisão de literatura com a finalidade de enquadrar a teoria neste relatório para uma melhor orientação e compreensão do mesmo.

Enquadramento Teórico

Na natação, o primordial do treinador e do atleta reside em obter um programa de treino que aumente as capacidades técnicas, físicas e psicológicas de modo a conseguir um elevado nível de desempenho, sendo esse nível obtido num determinado período da época, ou seja, nas competições principais.

O treino consiste num processo adaptativo sucessivo que requer tempo e exige muito de um atleta. Esta adaptação tem como objetivo a auto regulação do organismo que funcional e morfológicamente se vai alterando, respondendo aos diversos exercícios de treino, aperfeiçoando a sua resposta. Assim sendo, quanto maior for o conhecimento dos estímulos, melhor é a capacidade de interpretação às exigências do processo de treino (Navarro et al., 2001).

O conjunto dos estímulos de treino forma a carga física, associada a um exercício, a uma sessão ou a um ciclo mais longo de preparação. Esta carga vai promover uma resposta de adaptação no organismo, concluindo-se que a carga é fundamental no processo de treino, pois coloca o atleta em confronto com as exigências físicas, psíquicas e intelectuais que lhe são impostas ao longo do treino, visando a otimização do rendimento desportista.

O estímulo provocado pela aplicação de uma determinada carga de treino, pode ser descrito através de três variáveis do treino, como o volume, a intensidade e a frequência. Uma adequada combinação destas características consistem num pré-requisito para um treino eficiente (Mujika, 1998 cit. in Faude et al., 2008), sendo uma luta constante, para o treinador, determinar qual o tipo de volume e intensidade de treino que melhora a performance sem provocar sobre-treino. Mas, o treinador depara-se com outro problema, a evolução individual, pois o que pode resultar num nadador, pode provocar adaptações negativas noutra.

Planeamento:

A preocupação fundamental do treinador é a elaboração de um ótimo planeamento, tendo como objetivo a melhoria do desempenho dos seus atletas e por conseguinte, otimizar as suas funções biológicas.

Um planeamento de treino consiste na organização das diferentes operações ou procedimentos a realizar em função das finalidades, objetivos e previsões (a curto, médio ou longo prazo), tornando, deste modo, possível a escolha das decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade do processo de treino. Na sua realização deve ter em

conta um estudo prévio, a definição dos objetivos, o calendário competitivo, a racionalização das estruturas intermédias (periodização), a seleção dos meios de intervenção, a distribuição das cargas e a concretização do plano (operacionalização).

As cargas de treino devem aumentar progressiva e ciclicamente sendo que cada fase do programa de treino é construída sobre a fase que a precede devendo estas seguir uma sequência lógica (Pyne, 1996 cit in Navarro et al, 2001).

O conceito básico de periodização é, muitas vezes, mal interpretado. Este conceito não deve ser rígido, mas sim um instrumento dinâmico por onde o treinador se guia e estrutura a carreira do nadador.

Segundo Olbrecht (2000), a periodização de treino, no que respeita à modalidade de Natação, compreende uma divisão ao longo da época em diferentes etapas de treino, sequenciais, que guiam o nadador a um pico de forma, num momento específico.

Quanto às estruturas intermédias na periodização do treino podem variar conforme os teóricos ligados à metodologia do treino desportivo, estando englobadas em ciclos ou estruturas plurianuais, tais como, macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão.

Os macrociclos são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino para realizar um desempenho competitivo de relevo.

Em função do número de macrociclos existentes numa época desportiva, o tipo de periodização é classificado como: periodização simples (1 macrociclo por ano), periodização dupla (2 macrociclos por ano), periodização tripla (3 macrociclos por ano) e periodização múltipla (mais de 3 macrociclos por ano).

A organização ótima do macrociclo em mesociclos permite manter o incremento quase contínuo da carga ao longo do macrociclo, ocorrendo ao longo deste a substituição das cargas gerais por cargas cada vez mais específicas, equilibrando a evolução da dinâmica da carga (volume-intensidade) em função da curva de forma pretendida.

Normalmente, um planeamento geral de época respeita uma determinada periodização, nomeadamente um Período Preparatório Geral, que possui um maior volume, a zona de intensidade predominante é a zona aeróbia 1 e 2 (resistência base), ocorre um trabalho técnico individualizado (incluindo os saltos e viragens), a técnica dominante é o crol, principalmente nas tarefas longas. Porém, utiliza-se todas as técnicas neste período. O trabalho de força é generalizado e começa-se a introduzir trabalho nas zonas de potência aeróbia e velocidade (sprints); um Período Preparatório Específico, onde ocorre a junção do trabalho técnico com o treino físico, ocorrem adaptações aeróbias intensivas (zonas aeróbia 2 e potência aeróbia), começa-se a introduzir as solicitações

láticas e o nado com resistências acrescidas, a força é máxima e de resistência específica e surge a predominância da técnica de especialização; e um Período Competitivo, que associa-se ao ritmo de prova e ao taper. Ocorre a manutenção das adaptações aeróbias intensivas (domínio da potência aeróbia), surge o treino de velocidade de competição e esta é um meio importante de preparação (Navarro et al., 2001).

A organização dos microciclos com diferentes características e a definição das etapas apropriadas de cada período da época de treino resulta no mesociclo. Este é composto por microciclos, pode ter duração de 2 a 6 microciclos, dependendo de diversos fatores, nomeadamente a capacidade de adaptação do atleta às diferentes cargas de treino e tipos de objetivos que se pretendem atingir. Mas a duração do mesociclo depende diretamente do calendário competitivo. Quanto à sua estrutura, o mesociclo pretende viabilizar o desenvolvimento de uma capacidade motora, a alternância da carga e recuperação para evitar a fadiga crónica e a manipulação consistente do efeito retardado das cargas e das curvas de supercompensação das várias funções biológicas.

O mesociclo pode ser classificado como, introdutório, de desenvolvimento, pré-competitivo e competitivo.

Define-se microciclo como a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino. A sua organização possibilita a aplicação de níveis mais elevados de carga sem ultrapassar os limites individuais do atleta.

A duração do microciclo é geralmente uma semana, contendo entre 3 a 14 sessões de treino. Estas são colocadas em prática através da alternância entre carga e recuperação e natureza do estímulo, pretendendo-se obter uma quantidade ótima de estímulos, repetição de estímulos em tempo útil (supercompensação), recuperação relativa constante, ativação dos processos de recuperação e evitar o sobretreino.

A classificação de um microciclo do processo de treino pode ser de diversos tipos, gradual, de desenvolvimento (carga, choque ou pré-competitivo), de recuperação e de competição.

Dentro do microciclo, existe a sessão de treino. Esta caracteriza-se por ser a unidade mais pequena nesta estrutura temporal em que consiste o processo de periodização do treino. A sessão de treino organiza-se através de uma sequência lógica, respeitando os princípios biológicos e metodológicos do treino e os vários exercícios selecionados para promover o desenvolvimento do atleta ou a sua preparação para a competição.

Zonas de Intensidade:

Para uma intervenção ao nível do treino desportivo é importante detalhar de modo preciso a área de solicitação metabólica sobre o qual se pretende incidir, de modo a que os efeitos das cargas de treino tenham um impacto específico e estejam adequados aos requisitos individuais e às diferentes fases de preparação do atleta. Assim, entendemos como zonas de intensidade, as áreas funcionais solicitadas por um exercício de treino que visa adaptações orgânicas específicas.

Deste modo, o atleta para a realização das tarefas tem de recorrer a fontes energéticas que são limitadas pelo consumo de oxigénio. Existem dois tipos de fontes, anaeróbia (láctica e aláctica) e a aeróbia. O sistema anaeróbio aláctico não utiliza oxigénio e não produz ácido láctico. É solicitado em exercícios máximos e de curta duração (menos de 15 segundos), mas a potência deste sistema é limitada pela quantidade de creatina fosfato armazenada no músculo (esgota-se rapidamente).

O sistema anaeróbio láctico é solicitado em esforços perto do máximo (esforços de duração entre 30 segundos a 2 minutos), sendo a acumulação de lactato um fator limitativo, bem como a capacidade de resistir á sua presença.

Por fim, o sistema aeróbio permite maior duração de esforço, mas é o menos potente. É solicitado em esforços de intensidade submáxima, sendo limitada pelo consumo de oxigénio.

Relativamente à Natação, os processos que referi estão sempre presentes em simultâneo, podendo existir maior destaque de um deles, consoante a distância a percorrer.

Na Natação, a participação aeróbia é a base de todo o trabalho e é usual comparar a carga externa, com os índices de carga interna, tais como, a frequência cardíaca, VO_2 máx. e a lactatemia, possibilitando enquadrar na zona de intensidade solicitada.

As zonas de intensidade existentes são: Aeróbio 1 (A1), Aeróbio 2 (A2), Potência Aeróbia (A3 ou PA), Tolerância Láctica (TL), Acumulação Máxima de Lactato (AML), Potência Láctica (PL) e Velocidade (Potência Anaeróbia Aláctica). Normalmente a velocidade não é considerada uma zona de intensidade. Apenas diz-se que a tarefa é de velocidade pura.

A zona aeróbia 1 diz respeito a uma solicitação moderada, utilizada para o desenvolvimento de resistência base, ou seja, para o aquecimento e recuperação. As tarefas nesta zona de intensidade devem conter elevados volumes de treino.

Quanto à zona aeróbia 2, esta pretende aumentar a capacidade aeróbia e maioritariamente é utilizado em distâncias longas, mas pode também ser aplicado em distâncias mais curtas, no âmbito do treino intervalado. Os objetivos do treino desta zona

de intensidade requerem volumes elevados e intensidades que permitam a realização de tarefas de grande duração.

A potência aeróbia é decisiva nas provas superiores a 100 metros, no que respeita à Natação, e nas tarefas que requerem a solicitação desta zona de intensidade, é essencial que o atleta permaneça por um período alargado e de forma consistente próximo do VO_2 máx., de forma a aumentar esta capacidade.

Relativamente à tolerância láctica, este visa desenvolver a capacidade do sistema tampão muscular para aumentar a capacidade de resistência à fadiga láctica, de modo a permitir o prolongamento da capacidade de execução a uma intensidade de esforço acima do limiar anaeróbio.

Nas tarefas de acumulação láctica máxima, quer-se esforços de máxima acumulação sanguínea de lactato. E é o período no qual os atletas podem manter taxas elevadas de metabolismo anaeróbio ficando limitado pela quantidade de ácido láctico que se consegue acumular antes que ocorra a acidose (Maglisho, 2003).

A potência láctica tem como objetivo treinar a possibilidade de produzir a máxima quantidade de energia por unidade de tempo, através da via glicolítica anaeróbia.

E a velocidade de competição (resistência específica), esta deve ser administrada cuidadosamente ao longo da época e tem como objetivo simular em treino as condições de competição. Ao fazê-lo, pode integrar-se algumas formas de adaptação metabólica e mental que não são produzidas por outros métodos de treino, permitindo a melhoria da interação dos vários processos metabólicos, de maneira a que a energia seja fornecida economicamente em cada distância de competição, adiantando a contribuição relativa do metabolismo láctico ou adiantando a instalação da fadiga láctica. Para além disso, é importante referir que as pausas de recuperação devem ser completas (método de repetição) para que as repetições se executem à velocidade de competição.

Taper:

Nos dias que antecedem a competição principal, os atletas reduzem progressivamente, e não linear, as suas cargas de treino, durante um período variável de tempo. A este período específico da época desportiva dá-se o nome de taper e pode ter uma influência significativa no desempenho do atleta, em competição. O objetivo principal do taper consiste em reduzir a fadiga fisiológica e psicológica decorrente do processo de treino, de forma a otimizar a capacidade de desempenho (Mujika & Padilla, 2003).

Assim, o taper é uma fase determinante no sucesso ou insucesso no desempenho de um atleta. Mas, é também uma das fases que mais dúvidas provocam, aos treinadores, sobre a dinâmica das cargas mais adequada a cada atleta (LeMeur et al., 2012).

A carga de treino tem três componentes, a intensidade, volume e frequência. Uma redução da carga de treino total pode ser conseguida reduzindo separadamente, ou simultaneamente, estas variáveis, e as respostas ao taper podem ser influenciadas pelo grau em que a intensidade, o volume e a frequência do treino foram reduzidos, bem como pelos efeitos combinados destas variáveis.

Porém, para o pico de forma ser alcançado, a quantidade e qualidade das cargas de treino variam de atleta para atleta, sendo difícil caracterizar. As tolerâncias individuais ao treino impõem a adaptação dos modelos generalistas, de acordo com as capacidades competitivas e de treino do atleta.

Quantificação e Componentes das Cargas de Treino:

A quantificação das cargas de treino a que um atleta está sujeito é essencial para o sucesso na competição. É imprescindível quantificar de forma precisa e eficiente as cargas a que o atleta é submetido durante o processo de treino (Wallace, Slattery & Coutts, 2014).

O estímulo provocado pela aplicação de uma carga de treino pode ser descrito pela combinação de três variáveis/componentes do treino, nomeadamente, o volume, a intensidade e a frequência (Maglischo, 1992 cit. in Papoti et al., 2007).

O volume indica a duração da influência da carga e o total do trabalho realizado (quantificável através do número de metros de cada sessão), ou seja, é o grau de efetividade e de consistência das adaptações do treino, que pode dizer respeito a uma sessão de treino, a um exercício ou a períodos de preparação mais longos.

Já a intensidade representa o nível de empenho exigido ao atleta e é o primeiro fator a definir, pois é aquele que caracteriza o impacto que se vai obter sobre o organismo. Pode ser medida em valores relativos ou absolutos, de acordo com a percentagem do melhor tempo a que se prescreve uma determinada tarefa.

Quanto à frequência de treino, segundo Mujika (2009), refere-se ao número de vezes que o atleta treina, num determinado espaço de tempo. A frequência e o volume são duas componentes com estreita relação, pois variações na frequência podem implicar variações no volume também.

Unidades Arbitrárias de Carga (UAC):

Era essencial categorizar a carga de treino em diferentes níveis com base nas diferentes intensidades e Mujika et al. (1995) tentaram desenvolver um método para tal.

As zonas de intensidade consideradas foram a intensidade I (velocidades abaixo do limiar láctico), intensidade II (velocidade correspondente ao Estado Estacionário Máximo de Lactato, EEML), intensidade III (velocidade ligeiramente superior ao EEML), intensidade IV (velocidade correspondente a altas lactatemias) e intensidade V (velocidade máxima, sprint).

Segundo Mujika et al. (1995), o volume nadado em cada zona de intensidade foi relacionado a um índice de stress para se ter em conta o impacto fisiológico produzido por cada intensidade de nado.

Foram divididos os valores de lactatemia para serem mais fáceis de utilizar, sendo os valores 1, 2, 3, 5 e 8 os coeficientes de ponderação para as zonas de intensidade.

Assim, o impacto das cargas de treino pode ser calculado através da soma do volume de metros nadados em cada zona de intensidade e multiplicados pelo respetivo coeficiente de ponderação (Mujika et al., 1995).

$W = 1\text{km I} + 2\text{km II} + 3\text{km III} + 5\text{km IV} + 8\text{km V}$, sendo W o total de estímulos de treino, num dado período, medidos em Unidades Arbitrárias de Carga (UAC).

Técnica:

Na natação, alguns aspetos devem-se ter em conta, pois os bons nadadores focam-se nesses pormenores e tornam-se em atletas mais eficientes. Esses aspetos são a posição do corpo, a eficácia nas pernas, braços fortes, boa recuperação dos braços (quando os braços estão fora da água), respiração, coordenação e flutuação enquanto se movimentam na água (Lucero, 2013).

Uma boa técnica, para além de prevenir lesões, ajuda a enfrentar treinos intensos e permite ao nadador melhorar o seu potencial. É por isso que se deve sempre privilegiar a técnica, pois má técnica só possui desvantagens.

Nesta modalidade existem quatro técnicas, mariposa, costas, bruços e livres. Esta última é utilizada para o crol.

No que respeita a mariposa, esta é considerada a segunda técnica mais rápida, consiste numa técnica simultânea, pois os membros superiores movem-se em simultâneo e possui oito fases na ação dos membros superiores, que são: entrada, ação lateral exterior, “agarre”, ação descendente, ação lateral interior, ação ascendente, saída e

recuperação aérea. Já a ação dos membros inferiores engloba a fase ascendente e descendente.

No estilo de mariposa, a sincronização dos braços com as pernas, do ciclo de braços com o ciclo respiratório e a posição do corpo são fundamentais para a técnica de mariposa ser executada corretamente.

Quanto à técnica de costas, caracteriza-se por ser uma técnica alternada, permitindo a criação quase contínua de força propulsiva pelos membros superiores e uma constante ação equilibradora/propulsora por parte dos membros inferiores. Esta técnica possui seis (ou sete) fases na ação dos membros superiores, nomeadamente, entrada, ação descendente inicial, ação ascendente, ação descendente final, saída e recuperação aérea. Alguns nadadores realizam a fase de ação ascendente adicional, antes da recuperação aérea. Os membros inferiores abrangem a ação ascendente e a ação descendente.

Nesta técnica é muito importante a sincronização dos membros superiores, a sincronização dos membros superiores com os membros inferiores, dos membros superiores com o ciclo respiratórios e o equilíbrio dinâmico, pois o corpo deve estar o mais próximo possível da posição hidrodinâmica fundamental (alinhamento horizontal e vertical e o rolamento do corpo).

Relativamente a bruços, esta técnica é caracterizada por ser uma técnica simultânea e foi o primeiro estilo competitivo (Maglischo, 2003). Possui quatro fases na ação dos membros superiores, tais como, ação lateral exterior, ação descendente, ação lateral interior e recuperação. Enquanto os membros inferiores possuem cinco fases, ação lateral exterior, ação descendente, ação lateral interior, deslize e recuperação. É importante a sincronização entre os membros superiores e inferiores e dos membros superiores com a respiração.

Por último, temos o crol que caracteriza-se por uma técnica de nado ventral, alternada e simétrica, no curso da qual as ações motoras realizadas pelos membros superiores e inferiores tendem a assegurar uma propulsão contínua. Engloba sete fases na ação dos membros superiores, tais como, entrada, deslize, ação descendente, ação lateral interior, ação ascendente, saída e recuperação. Enquanto nos membros inferiores temos a ação descendente e ascendente.

A sincronização dos membros superiores, dos membros superiores e inferiores e dos membros superiores com o ciclo respiratório e o equilíbrio dinâmico (alinhamento lateral, horizontal e rolamento do corpo) são indispensáveis para a técnica de crol ser executada corretamente.

Salto de Partida (Track Start):

Neste salto de partida, enquanto os nadadores esperam pelo sinal de partida têm de ter os dedos de um pé sobre a parte da frente do bloco e o outro pé na parte de atrás, pressionando a parte inclinada da plataforma de partida.

O pé de trás deve estar perto da extremidade traseira da plataforma de partida, para o nadador utilizar a parte inclinada para dar o impulso. A cabeça deve estar baixa e ambas as mãos devem agarrar a parte da frente do bloco.

Após o sinal de partida, o nadador deve pressionar para cima e para trás o bloco com as mãos, de modo a movimentar o corpo para a frente em direção à água. Depois as mãos devem largar o bloco, projetando-se para a frente num arco semicircular. E ao mesmo tempo, deve impulsionar o corpo para fora do bloco com as pernas. O nadador deve acelerar o corpo para fora, primeiramente pressionando com a perna de trás a parte de trás da plataforma de partida e depois estendendo a perna da frente. O pé de trás deve deixar o bloco primeiro, seguindo logo o pé da frente.

A fase aérea será necessariamente plana com a linha da água. E como na partida tradicional, os nadadores devem olhar para cima quando impulsionam o corpo para fora do bloco e devem olhar para baixo quando o pé da frente deixa o bloco.

Uma área controversa sobre esta partida diz respeito a se os nadadores na posição inicial da partida devem estar inclinados para a frente com o seu peso centrado sobre o pé da frente ou inclinados para trás com o seu peso sobre o pé de trás. Segundo Maglischo (2003), recomenda a última alternativa, quando os nadadores usam este tipo de partida (Track Start), eles conduzem a saída do bloco com o pé de trás, portanto, faz sentido ter o seu peso sobre esse pé.

Estudos conduzidos por Welcher and George (1998) & Vilas Boas et al. (2000 cit in. Maglischo, 2003) sugerem que os nadadores são mais lentos a deixar o bloco quando iniciam a partida com o seu peso no pé de trás. Mas possuem maior velocidade na entrada na água, o que lhes permite recuperar o atraso em relação aos nadadores que iniciam a partida com o seu peso no pé da frente.

Viragem de Mariposa e Bruços:

Existem mais viragens, mas como as nadadoras em observação e análise possuem como técnica principal mariposa ou bruços, apenas descrevi estas viragens.

As viragens de mariposa e bruços são idênticas, com exceção do percurso subaquático. Os nadadores de bruços, após a viragem, executam uma pernada de

mariposa e depois um ciclo gestual completo antes de vir a superfície, enquanto os mariposistas realizam diversas pernadas de mariposa até virem à superfície.

Os atletas quando estão a aproximar da parede para realizar a viragem, têm de tocar na mesma com as duas mãos simultaneamente. Depois de tocarem na parede podem virar para o lado que lhes dá mais jeito e empurrarem a parede. Segundo a regra, os ombros devem estar na vertical quando os pés deixam a parede.

A viragem tem diversos pontos importantes, nomeadamente, a fase de aproximação à parede, a rotação, o impulso, o deslize e o percurso subaquático.

Quanto à aproximação à parede, é idêntica em ambas as técnicas, a partir do momento que as mãos tocam na parede até que os pés deixam a parede. Os nadadores devem focar-se na aproximação à parede, pois têm de calcular mais ou menos a distância que estão dela, de modo a ajustarem as braçadas que têm de realizar para tocarem na parede com os cotovelos em extensão completa. A cabeça não deve elevar-se antes de as mãos tocarem na parede e a pernada final deve ser potente para que os braços atinjam a parede o mais rápido possível.

Os nadadores devem tocar na parede com ambas as mãos simultaneamente e os ombros devem estar nivelados com a superfície da água. Após tocarem na parede, puxam um dos braços para trás e para baixo, exercendo pressão descendente com a palma da mão na água, ao mesmo tempo que a cabeça e os ombros se elevam e os joelhos são puxados para o peito fletidos, estando os nadadores de lado.

Após a rotação do corpo, a mão que está em contato com a parede estende-se, os pés são lançados para a parede e a cabeça e os ombros entram na água após inspiração. A mão livre pressiona agora para cima, ajudando a rotação do corpo. A outra mão larga a parede antes dos pés entrarem em apoio e dirige-se para trás e para cima, por fora de água.

Este braço entra de novo na água por detrás da cabeça, encontrando-se com o outro braço.

O nadador inicia a rotação em torno do eixo longitudinal que o colocará de novo na posição ventral.

No impulso, os pés devem tocar na parede ligeiramente afastados e abaixo da superfície, joelhos fletidos perto dos 90 graus e o corpo alinhado.

No que respeita ao ângulo de saída da técnica de bruços, os nadadores devem fazer o impulso da parede de lado, mas com um ângulo ligeiramente para baixo para que possam deslizar mais profundamente, onde o deslize e a braçada subaquática possam ser realizadas eficientemente. Primeiramente, dão uma pernada de mariposa seguida de um

segundo curto deslize. Depois realizam uma braçada subaquática, seguido de um terceiro e curto deslize, antes de darem a pernada até à superfície. A primeira braçada à superfície deve ter início antes do corpo atingir a mesma, mas não deve permitir que os braços alcancem a maior amplitude antes da cabeça romper a superfície.

Já na técnica de mariposa, os nadadores devem empurrar a parede, num ângulo ligeiramente descendente, caso tenham a intenção de dar fortes pernadas de mariposa antes de virem à superfície. Eles devem empurrar a parede e deslizar numa profundidade, mais ou menos de 40cm para reduzir a resistência de arrasto. Após o impulso da parede e o deslize devem iniciar as pernadas de mariposa. Depois, os nadadores devem iniciar uma subida gradual, realizando duas a três pernadas de mariposa para trazer o corpo para perto da superfície para dar a primeira braçada. Esta braçada deve trazê-los para a superfície, em velocidade. Os atletas não devem respirar na primeira braçada de modo a não perturbar o ritmo e a velocidade do nado.

Formação Desportiva:

No que diz respeito à formação desportiva, irei abordar só o escalão dos Infantis porque as nadadoras que observei para elaborar este relatório pertencem a esse escalão.

O escalão de Infantis corresponde ao segundo escalão de competição na Nataçãõ Pura e compreende idades entre os 11-13 anos nas raparigas e 12-14 anos nos rapazes.

Comporta um período da carreira do nadador que engloba as fases mais dinâmicas do crescimento e maturação (1ª fase pubertária). E as alterações guiam a instabilidade psíquica, alimentada por fatores temporários neuro hormonais. Consiste num período de reestruturação sensível em termos psicossomáticos e psicológicos onde se torna fundamental manter intacta a motivação para o treino e a competição no jovem.

Neste escalão é determinante a criação de uma base alargada de preparação do fator físico, com especial ênfase no trabalho aeróbio, na força de resistência e no desenvolvimento da velocidade de "sprint", esta última em estreita relação com o afinamento técnico. É normal o aparecimento de dificuldade na coordenação de movimentos, devido ao rápido processo de crescimento, havendo a necessidade de se estimular os ajustamentos neuromusculares correspondentes, através do constante e paciente trabalho técnico individualizado.

Para além deste trabalho técnico individualizado introduz-se outros dois tipos de treino técnico que são o treino técnico/fadiga e técnica/estratégia de prova.

Apesar de neste escalão os nadadores já dominarem as quatro técnicas e começar-se a desenvolver a estabilização técnica. É importante continuarem com uma atividade competitiva com diversidade, ou seja, numa grande variedade de técnicas e distâncias.

Começa a aparecer o taper, onde o atleta tem de descansar para determinadas provas, aprender a lidar consigo próprio na aproximação da competição e com o aumento da pressão e ansiedade.

A evolução do estado psicológico é um fator importante na otimização da capacidade de desempenho após o taper (Coutts, Wallace & Slattery, 2007).

Caracterização das condições de trabalho do Clube

O Grupo Desportivo de Sesimbra (GDS) é um clube que possui diversas modalidades tendo a nataçãõ de competiçãõ sido incorporada há cinco anos.

Para além do clube possuir a parte da competiçãõ, neste momento, com dois escalões, os Cadetes e os Infantis, detêm também a pré-competiçãõ.

O GDS possui piscina própria, mas desde Setembro de 2014 que as funções de gestão referentes à mesma estãõ a cargo da Câmara Municipal de Sesimbra.

Como a parte da nataçãõ de competiçãõ é recente, isto é, tem poucos anos de prática, ainda não tem as condições que muitos outros clubes já possuem, ou seja, não têm médico nem massagista, por exemplo. Porém, para além de dois treinadores, um para o escalãõ de Cadetes e outro para o escalãõ de Infantis, tem duas delegadas, uma para cada escalãõ, para tratarem de assuntos relacionados com os pais, provas, entre outros.

Também possui um pavilhãõ onde os Cadetes têm preparaçãõ física duas vezes por semana (segundas e quartas-feiras) das 18:30h às 19h e os Infantis têm, também, essa preparaçãõ duas vezes por semana (terças e quintas-feiras) das 18:40h às 19:15h.

Quanto ao horário de treino, a pré-competiçãõ possui oito atletas e treina três vezes por semana, numa pista, das 18:45h às 19:30h. Os cadetes treinam, em duas pistas, quatro vezes por semana, das 18:45h às 20:00h e o escalãõ de Infantis treina em duas pistas, seis vezes por semana, sendo das 17:15h às 18:45h de segunda a quinta-feira, das 19:30h às 21h às sextas-feiras e das 10:15h às 11:45h aos sábados. A competiçãõ só pode treinar no horário referido, não tem flexibilidade de horário, isto é, não tem permissãõ para treinar noutras horas pretendidas.

O escalãõ dos Cadetes possui 15 nadadores, sendo 7 masculinos de 2003 a 2006 (1 cadete A e 6 cadetes B) e 8 femininos de 2004 e 2005 (4 cadetes A e 4 cadetes B).

Já o escalãõ de Infantis tem 7 nadadores, 2 masculinos, um Infantil A (2001) e um Infantil B (2002) e 5 femininos, quatro Infantis A (2002) e uma Infantil B (2003). Neste escalãõ os atletas não sãõ especialistas numa determinada distância, tanto nadam provas de fundo, como de meio fundo ou de velocidade e por pista treinam três a quatro Infantis.

No que diz respeito ao material para o treino, o clube disponibiliza as pranchas e os pullbuoys e cada nadador tem as suas palas e as suas barbatanas.

Perfil das Nadadoras

Atleta 1

Perfil da Nadadora	
Nome	Maria Paulo
Género	Feminino
Idade	12 anos
Ano de Nascimento	2002
Altura	154 cm
Massa Corporal	44 kg
IMC	18.6 kg/m ²
Escalão	Infantil A
Especialidade	Mariposa

Tabela 1 - Perfil da Nadadora (Maria Paulo)

A nadadora Maria Paulo não efetuou a pré-competição no Grupo Desportivo de Sesimbra, mas iniciou a sua carreira como nadadora federada no clube.

No que respeita à época passada, esta atleta esteve lesionada durante quatro meses. Como tal, o treino previsto não foi cumprido, treinando no total 400km, menos 343km do planeado para a época.

Melhores tempos da época transata (2013/2014)

Piscina de 25 metros	
100m M	1.16.58
200m M	2.56.95
100m C	1.21.39
200m C	-----
100m B	1.35.07
200m B	-----
100m L	1.07.95
200m L	2.33.94
400m L	5.25.30
800m L	-----
200m E	2.51.77
400m E	-----

Tabela 2 - Tempos em piscina de 25m (Maria)

Piscina de 50 metros	
100m M	1.18.00
200m M	2.58.78
100m C	-----
200m C	-----
100m B	-----
200m B	-----
100m L	1.10.08
200m L	2.40.35
400m L	-----
800m L	-----
200m E	-----
400m E	-----

Tabela 3 - Tempos em piscina de 50m (Maria)

Quanto à participação nas competições da época passada, esta atleta esteve presente em todas as provas referentes ao escalão de Infantis da Associação de Nataçãõ de Lisboa e nas duas competições mais importantes para este escalão, os Campeonatos Zonais de Infantis – Zona Sul que decorreu em Campo Maior e nos Campeonatos Nacionais de Infantis em Loulé.

No que respeita às classificações obtidas, nos Campeonatos Zonais de Infantis, obteve um 5º lugar aos 100m Mariposa, 14º lugar aos 100m Livres e um 16º lugar aos 200m Estilos. Já nos Campeonatos Nacionais de Infantis ficou em 12º lugar aos 100m Mariposa e em 33º lugar aos 100m Livres.

Atleta 2

Perfil da Nadadora	
Nome	Marta Pereira
Género	Feminino
Idade	12 anos
Ano de Nascimento	2002
Altura	159 cm
Massa Corporal	39 kg
IMC	15.4 kg/m ²
Escalão	Infantil A
Especialidade	Bruços

Tabela 4 - Perfil da Nadadora (Marta Pereira)

Esta nadadora obteve a sua formação inicial no Grupo Desportivo de Sesimbra, ou seja, é feita no clube e realizou tanto a pré-competição, como o início da sua carreira como atleta federada pelo GDS.

Quanto aos treinos realizados na época passada, esta atleta cumpriu com os treinos delineados ao longo da época, treinando aproximadamente 743km.

Melhores tempos da época transata (2013/2014)

Piscina de 25 metros	
100m M	1.30.29
200m M	-----
100m C	1.25.31
200m C	-----
100m B	1.32.54
200m B	3.17.82
100m L	1.16.78
200m L	2.48.53
400m L	5.49.84
800m L	11.58.52
200m E	2.57.53
400m E	6.24.80

Tabela 5 - Tempos em piscina de 25m (Marta)

Piscina de 50 metros	
100m M	-----
200m M	-----
100m C	1.24.59
200m C	-----
100m B	1.31.94
200m B	3.15.58
100m L	-----
200m L	-----
400m L	-----
800m L	-----
200m E	3.02.07
400m E	-----

Tabela 6 - Tempos em piscina de 50m (Marta)

A atleta Marta Pereira, na época passada, participou em todas as competições do escalão de Infantis da Associação de Natação de Lisboa e nas duas competições principais deste escalão, os Campeonatos Zonais de Infantis – Zona Sul em Campo Maior e nos Campeonatos Nacionais de Infantis realizados em Loulé.

No que respeita às classificações obtidas, nos Campeonatos Zonais de Infantis, a nadadora ficou em 19º lugar aos 200m Bruços e em 20º lugar aos 100m Bruços. Já nos Campeonatos Nacionais de Infantis obteve um 19º lugar aos 100m Bruços e um 24º lugar aos 200m Bruços.

Atleta 3

Perfil da Nadadora	
Nome	Patrícia Bacelar
Género	Feminino
Idade	12 anos
Ano de Nascimento	2002
Altura	149 cm
Massa Corporal	39 kg
IMC	17.6 kg/m ²
Escalão	Infantil A
Especialidade	Mariposa

Tabela 7 - Perfil da Nadadora (Patrícia Bacelar)

A atleta Patrícia Bacelar efetuou a pré-competição no Grupo Desportivo de Sesimbra, bem como o início da sua carreira como nadadora federada. Como tal, esta atleta pertenceu sempre ao clube, sendo feita no mesmo.

No que respeita à época passada, esta nadadora treinou sensivelmente 743km, cumprindo os treinos planeados no decorrer da época.

Melhores tempos da época transata (2013/2014)

Piscina de 25 metros	
100m M	1.19.48
200m M	2.59.39
100m C	1.24.00
200m C	-----
100m B	1.39.87
200m B	-----
100m L	1.10.81
200m L	2.35.12
400m L	5.39.42
800m L	11.52.66
200m E	2.53.00
400m E	-----

Tabela 8 - Tempos em piscina de 25m (Patrícia)

Piscina de 50 metros	
100m M	1.17.62
200m M	2.58.90
100m C	-----
200m C	-----
100m B	-----
200m B	-----
100m L	1.10.43
200m L	-----
400m L	-----
800m L	-----
200m E	2.57.89
400m E	-----

Tabela 9 - Tempos em piscina de 50m (Patrícia)

Esta atleta do GDS, na época passada, esteve presente em todas as competições do escalão Infantil da Associação de Natação de Lisboa e participou nas duas competições mais importantes para o seu escalão, os Campeonatos Zonais de Infantis – Zona Sul em Campo Maior e nos Campeonatos Nacionais de Infantis que decorreu em Loulé.

Quanto aos Campeonatos Zonais de Infantis, as classificações obtidas pela atleta foram um 8º lugar aos 200m Mariposa, 14º lugar aos 100m Mariposa e um 25º lugar aos 100m Livres. Já nos Campeonatos Nacionais de Infantis obteve um 20º lugar aos 100m Mariposa.

Objetivos da presente época

Após questionar o treinador sobre quais os seus objetivos para as três atletas em causa, este tinha definido quatro objetivos, nomeadamente, obterem melhores marcas pessoais nas provas, participarem nos estágios da Associação de Natação de Lisboa e alcançarem mínimos para os Campeonatos Zonais de Infantis – Zona Sul e Campeonatos Nacionais de Infantis.

Quanto aos objetivos das três nadadoras para a presente época desportiva, estas têm os mesmo objetivos que o seu treinador.

Calendário Competitivo

As provas que os Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra irão participar são as seguintes:

Data	Competição	Local	Organização
25 e 26 de Outubro de 2014	Festival de Abertura de Infantis	São Bento, Lisboa	Associação de Natação de Lisboa
22 e 23 de Novembro de 2014	Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis	Alapraia, Estoril	Associação de Natação de Lisboa
3 e 4 de Janeiro de 2015	Estágio de Infantis	...	ANL / ANDS / FPN
10 e 11 de Janeiro de 2015	10º Torneio de Natação da Benedita	Benedita	
24 e 25 de Janeiro de 2015	Festival de Janeiro de Infantis e Juvenis	Benfica, Lisboa	Associação de Natação de Lisboa
6, 7 e 8 de Março de 2015	Campeonatos Regionais de Infantis (PC)	Setúbal	Associação de Natação de Lisboa
27, 28 e 29 de Março de 2015	Torneio Zonal de Infantis	Silves	Zona Sul
11 e 12 de Abril de 2015	Estágio de Infantis	...	ANL / ANDS / FPN
18 e 19 de Abril de 2015	Torneio Regional de Clubes de Infantis	Corroios	Associação de Natação de Lisboa
9 e 10 de Maio de 2015	Torneio Nadador Completo de Infantis e Juvenis	Pinhal Novo	Associação de Natação de Lisboa
13 e 14 de Junho de 2015	II Meeting de Vila Franca de Xira	Vila Franca de Xira	Associação de Natação de Lisboa
26, 27 e 28 de Junho de 2015	Campeonatos Regionais de Infantis (PL)	Vila Franca de Xira	Associação de Natação de Lisboa
17,18 e 19 de Julho de 2015	Campeonatos Nacionais de Infantis	Jamor, Lisboa	Federação Portuguesa de Natação

Tabela 10 - Calendário Competitivo dos Infantis do GDS

Legenda: Provas Preparatórias; **Provas Importantes**

Caracterização Técnica

Atleta 1

Nome: Maria Paulo

Técnica principal: Mariposa

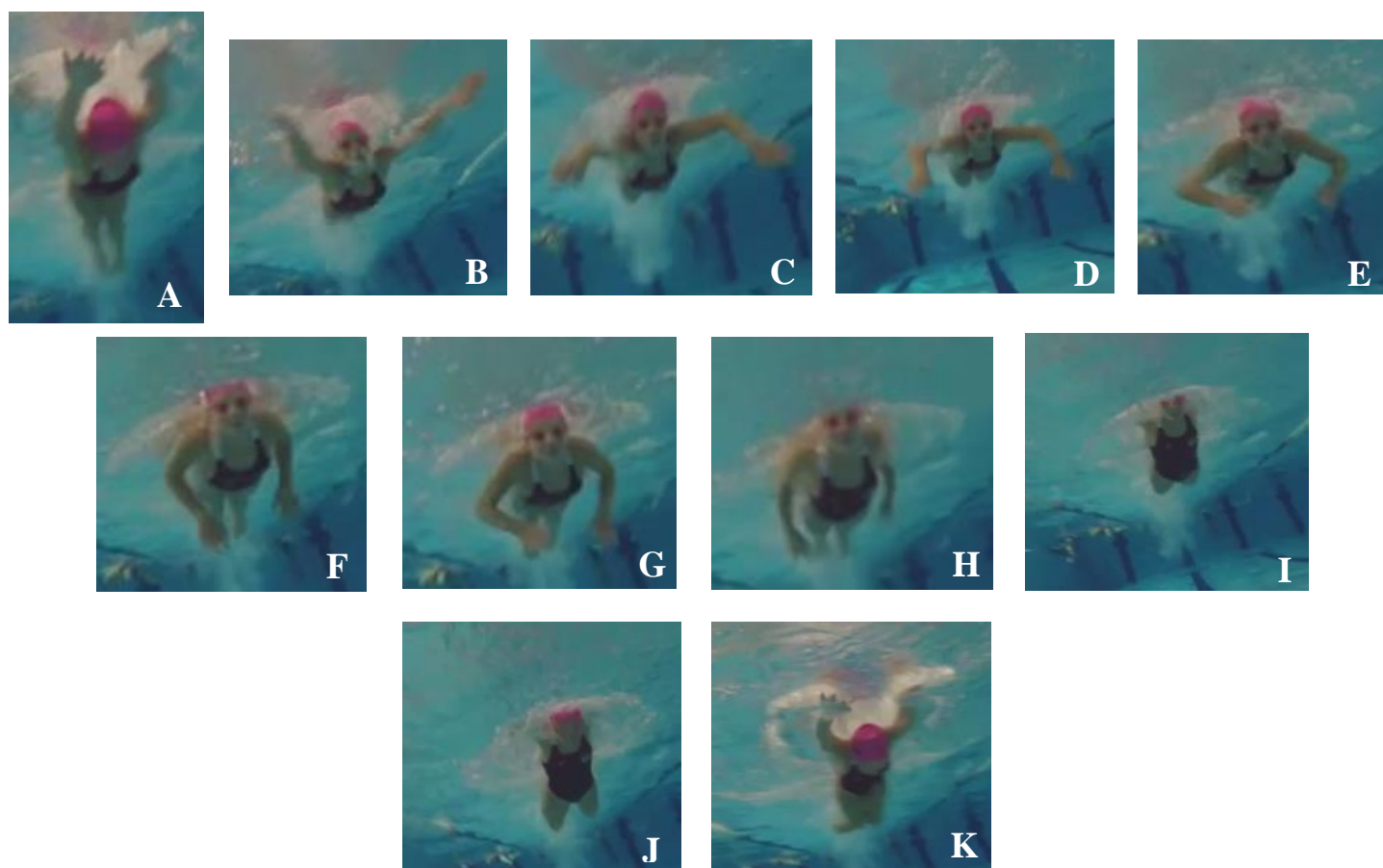


Imagem 1 - Ações dos membros superiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem frontal)



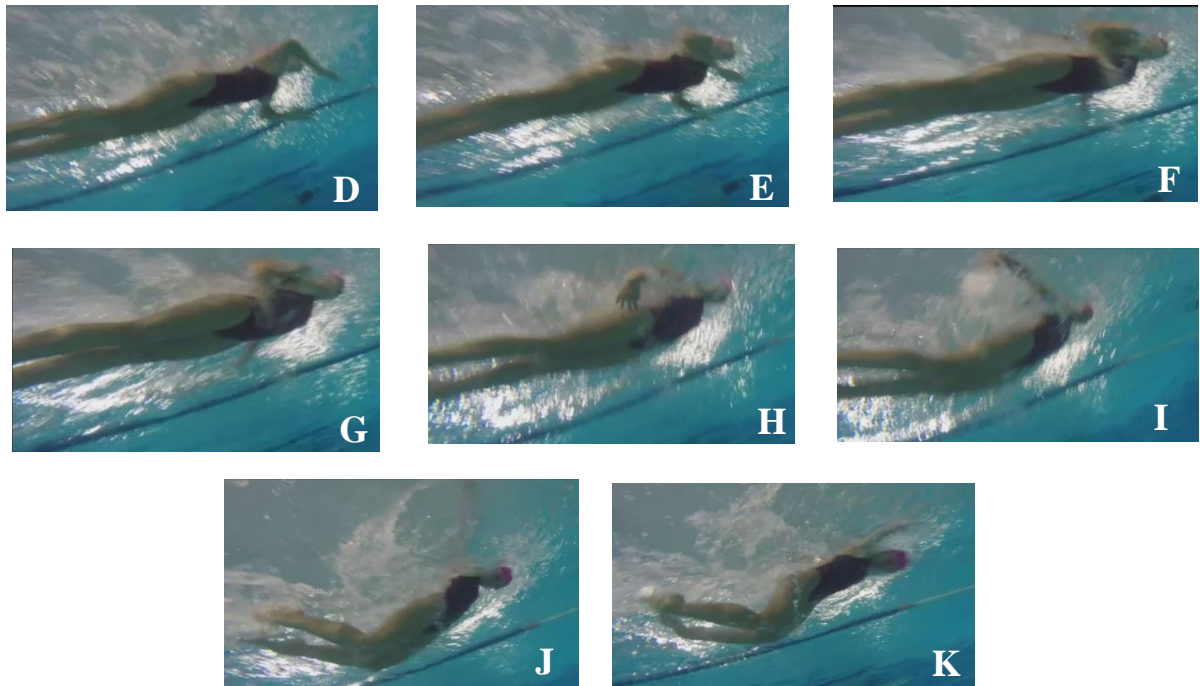


Imagem 2 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem lateral)

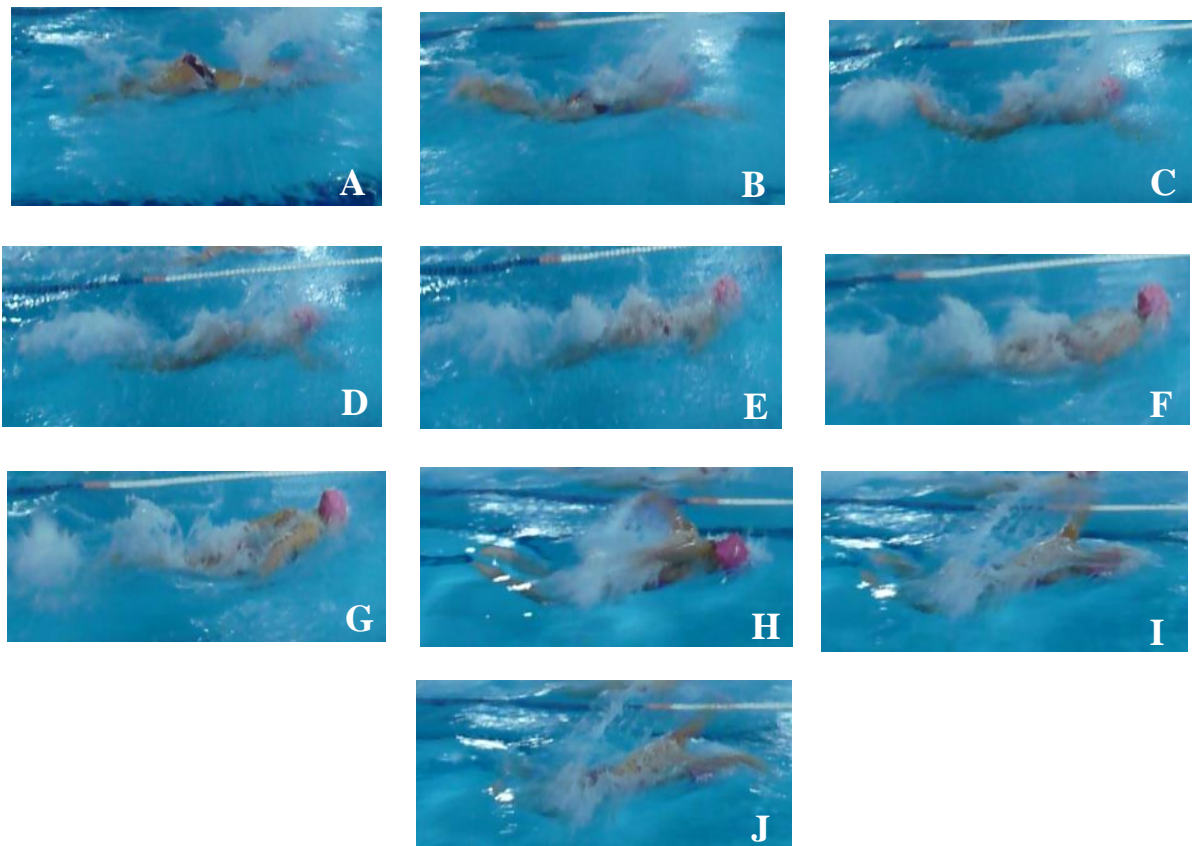


Imagem 3 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Maria (Imagem fora de água)

Erros técnicos:

Sincronização Braços/Pernas

- 2º batimento muito fraco (*Imagem 2 – G a K; Imagem 3 – F a J*)

Exercícios de intervenção técnica:

Transmissão verbal dos erros técnicos ao atleta pelo treinador.

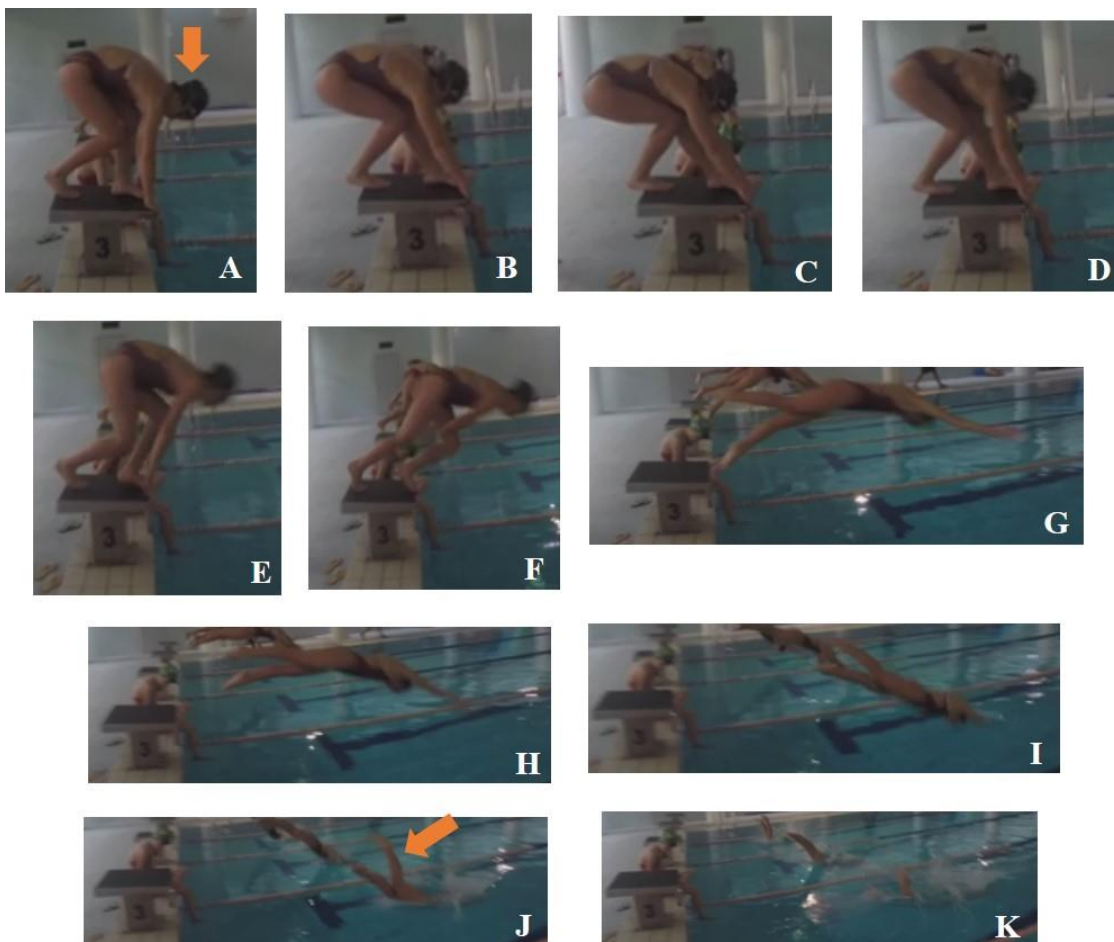
2º batimento muito fraco

- Realizar o batimento de pernas mariposa em posição dorsal com os braços esticados à frente do corpo;

- Realizar o batimento de pernas mariposa em posição ventral com os braços esticados ao longo do corpo;

- Executar três batimentos de pernas por cada ciclo de braços na técnica de mariposa.

Salto de Partida



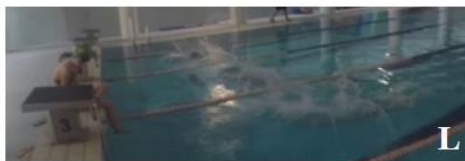


Imagem 4 - Salto de Partida da atleta Maria (Imagem lateral)

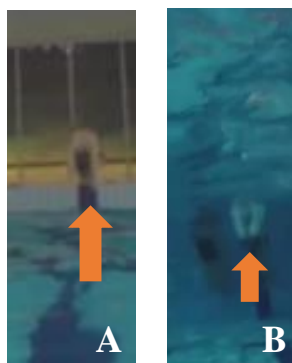


Imagem 5 - Salto de Partida da atleta Maria (Imagem frontal)

Através da análise da *Imagem 4*, observa-se que a nadadora realiza a partida “Track Start” e, de um modo geral, possui uma boa posição do corpo no bloco.

Porém, observa-se um erro enquanto a nadadora espera pelo sinal de partida (*Imagem 4 - A*), a posição da cabeça devia estar mais baixa, ou seja, com o queixo junto ao peito.

Esta nadadora na posição inicial respeita o que Maglischo (2003) defende (*Imagem 4 – C e D*), estando inclinada para trás com o seu peso sobre o pé de trás.

Para além disso, outros aspetos a ter em consideração são os seguintes, a reação ao sinal de partida é o normal para a o seu escalão; ao entrar na água, durante o contato com esta, ocorre uma perturbação por parte do pé direito da atleta (*Imagem 4 - J a L*), visto fletir, ocorrendo uma pequena “chapa” quando contacta com a água; e por fim, não perde a velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado.

Este último deve-se ao fato da nadadora na posição inicial de partida estar inclinada para trás e conseqüentemente ter o seu peso sobre o pé de trás. Desta forma gera maior velocidade na entrada na água e consegue aproveitar a continuidade de velocidade durante o percurso subaquático.

Outro erro observado consiste na posição das mãos da nadadora (*Imagem 5 – A e B*) tanto na fase aérea como na entrada na água e conseqüentemente no percurso subaquático. A atleta não coloca as mãos sobrepostas, estando afastadas uma da outra.

Viragem

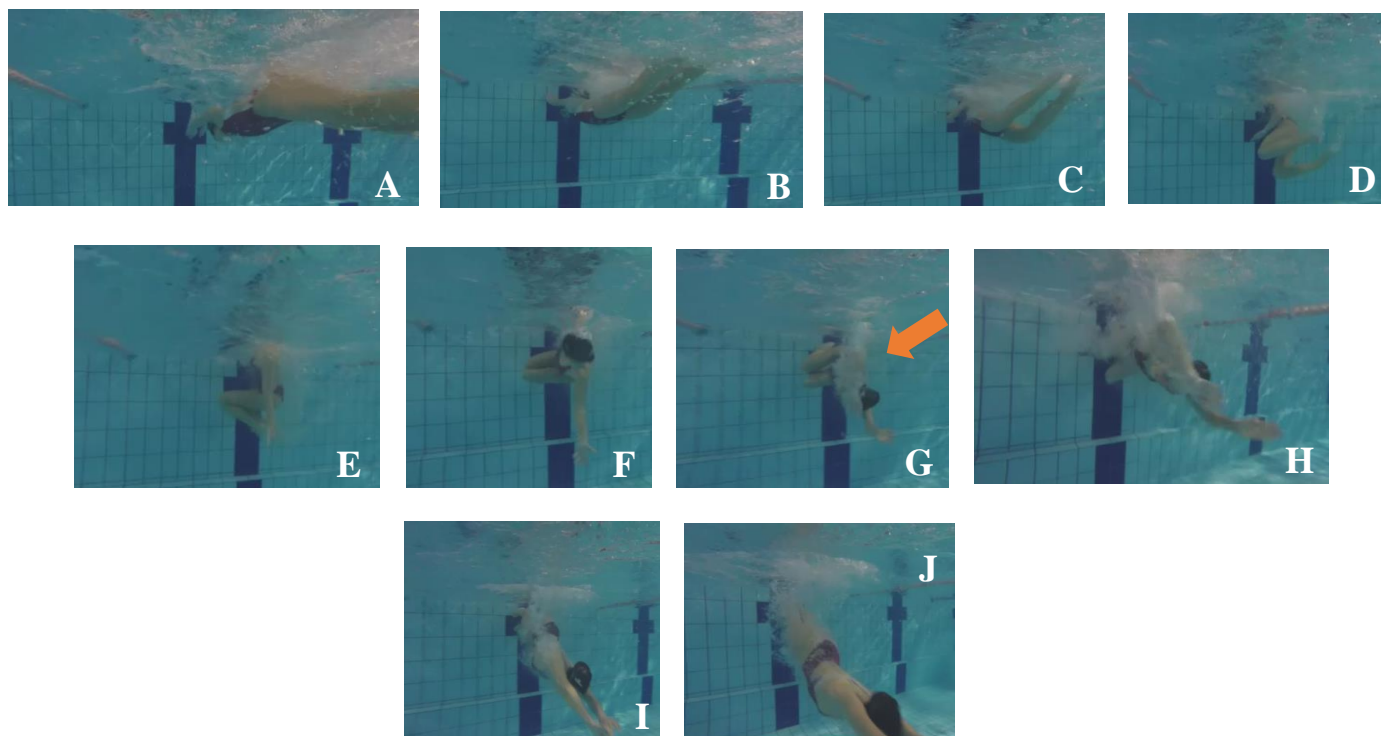


Imagem 6 - Viragem de mariposa da atleta Maria

No que respeita à viragem de mariposa da atleta Maria, pode-se observar que existem alguns erros na realização da mesma. A nadadora inicia o impulso com as mãos afastadas (*Imagem 6 – G a I*) e só no percurso subaquático é que começa a juntar as mãos. O que está errado, pois as mãos no início do impulso devem estar já sobrepostas.

Outro erro, também, tem a ver com o início do impulso, pois a nadadora empurra a parede muito para o fundo, ou seja, a ângulo de saída da nadadora está demasiado descendente, demorando mais a vir à superfície para iniciar a braçada. E como também não possui uma pernada muito forte, não deve após o impulso ir muito para o fundo porque só vai demorar a vir à superfície, perdendo velocidade e tempo desnecessariamente.

Para além do que referi, através de uma avaliação qualitativa, a nadadora acelera para a aproximação à parede testa, possui um movimento rápido e fluido na rotação, quando os pés contactam com a parede transfere um razoável impulso e com continuidade. Quanto à velocidade e amplitude do percurso subaquático podiam ser melhor visto a nadadora não empurrar a parede com muita velocidade e de modo eficaz.

Atleta 2

Nome: Marta Pereira

Técnica principal: Bruços

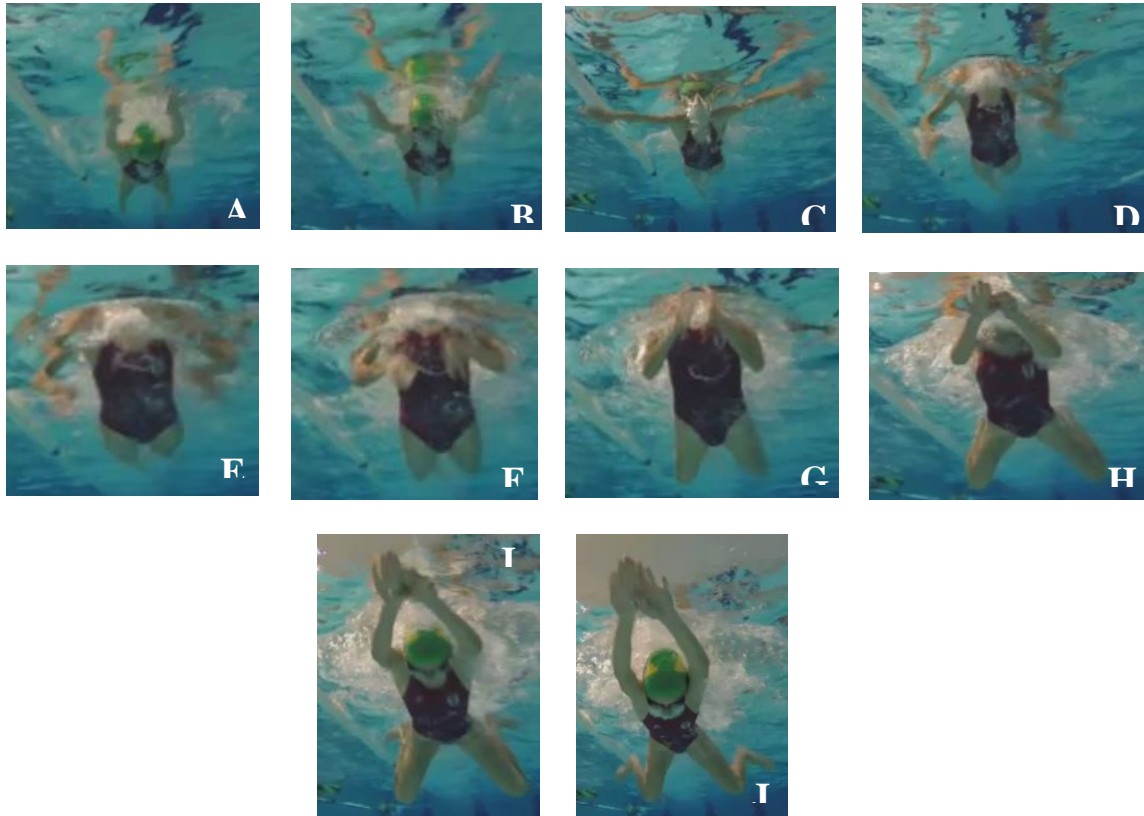
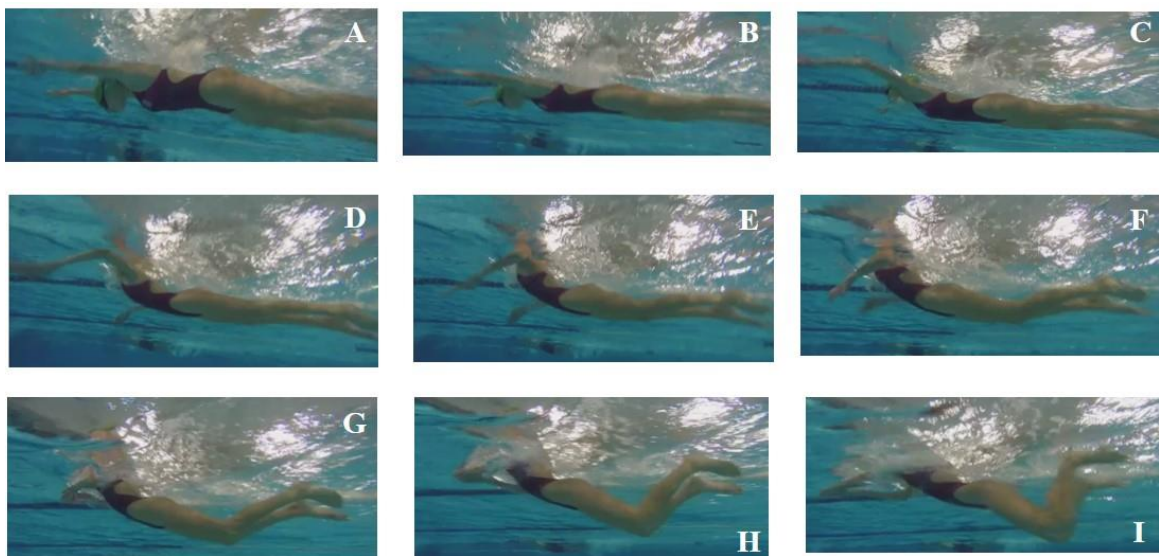


Imagem 7 - Ações dos membros superiores da técnica de bruços da atleta Marta (Imagem frontal)



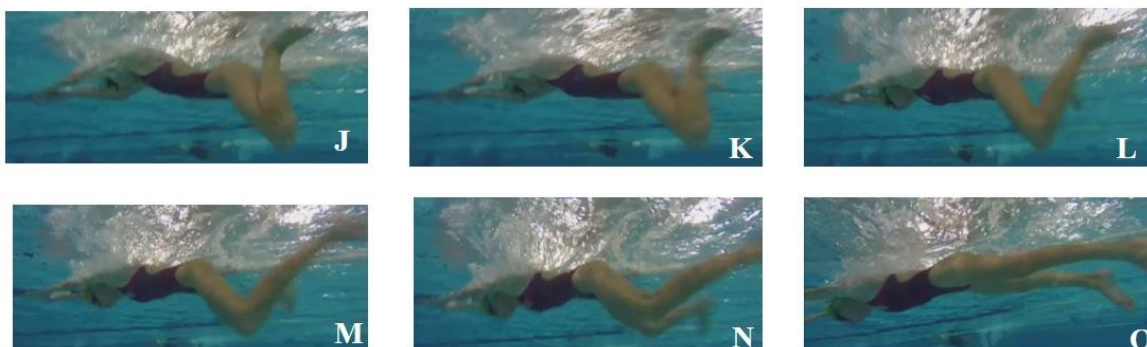


Imagem 8 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de braços da atleta Marta (Imagem lateral)

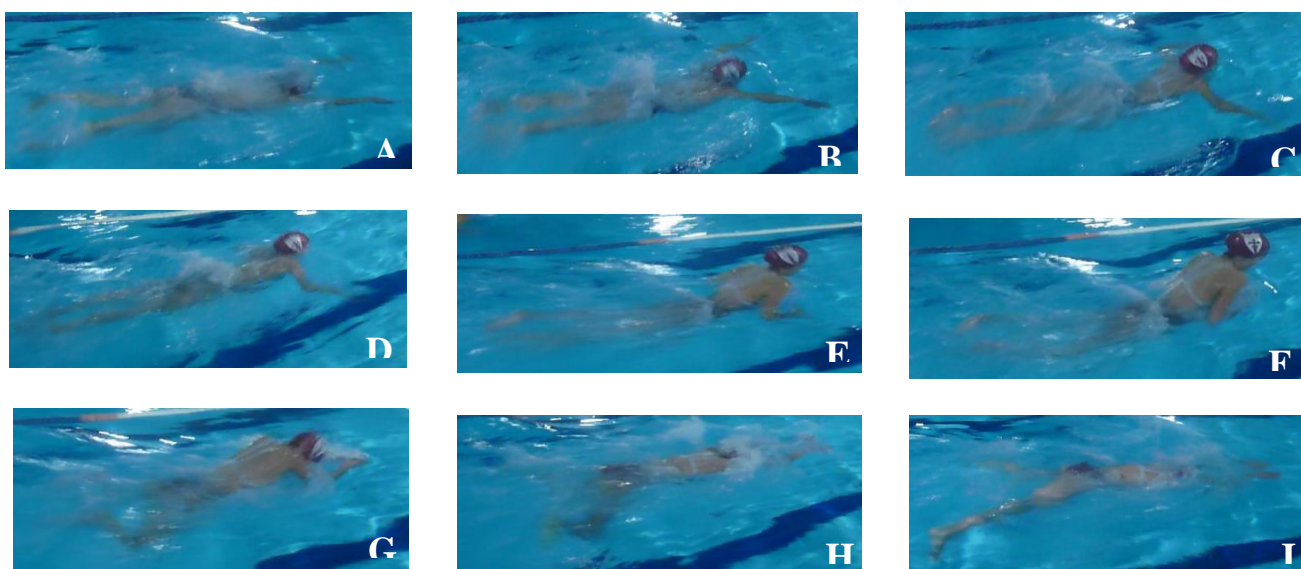


Imagem 9 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de braços da atleta Marta (Imagens fora de água)

Erros técnicos:

Ação Descendente dos membros superiores

- Cotovelos “caídos” (Imagem 7 – D; Imagem 8 – C e D; Imagem 9 – C)

Recuperação dos membros superiores

- Cotovelos demasiado afastados ao início desta ação (Imagem 7 e 8 – G e H; Imagem 9 – F)
- Recuperar sem juntar os braços (Imagem 7 – J; Imagem 8 - N; Imagem 9 – I)

Exercícios de intervenção técnica:

Transmissão verbal dos erros técnicos ao atleta pelo treinador.

Cotovelos “caídos”

- Scullings com pullbuoy entre as pernas;
- Nadar bruços com a cabeça fora de água;

Estes exercícios têm como objetivo a atleta estar focada apenas na braçada, colocando os cotovelos “altos” na fase descendente da braçada.

Cotovelos demasiado afastados ao início da recuperação dos membros superiores

- Nadar bruços com barbatanas, ou seja, fazer a braçada de bruços com pernas de mariposa com barbatanas.

Recuperar sem juntar os braços

- Contar as braçadas em cada 25m, tendo como objetivo dar o menor número de braçadas possíveis;
- Realizar uma braçada e duas pernadas (destreza de bruços).

Salto de Partida



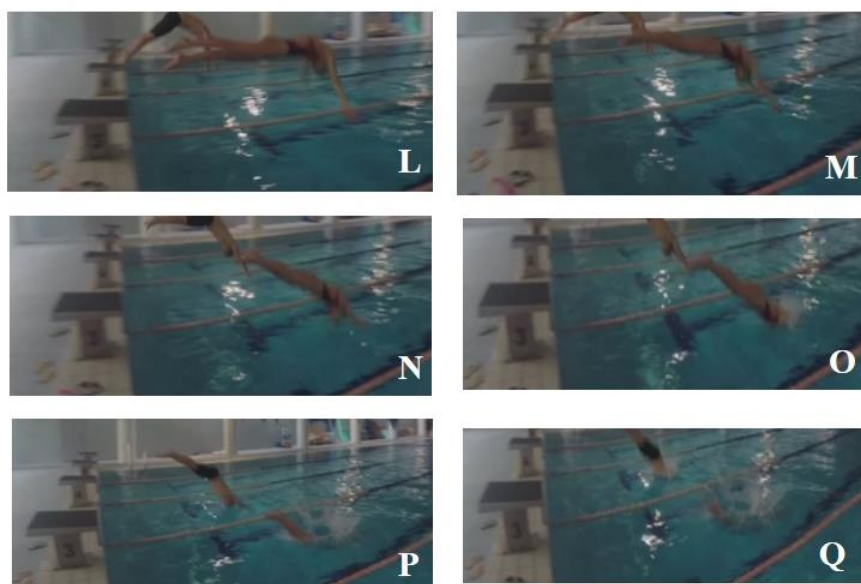


Imagem 10 - Salto de Partida da atleta Marta (Imagem lateral)

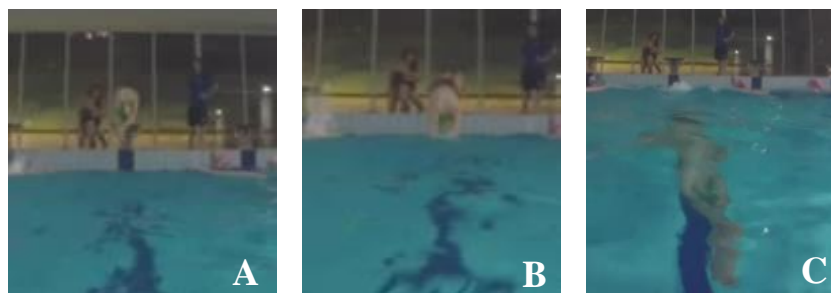


Imagem 11 - Salto de Partida da atleta Marta (Imagem frontal)

Com base na *Imagem 10*, observa-se que a nadadora realiza a partida “Track Start” e nota-se que está posicionada corretamente (*Imagem 10 – A e B*).

Contudo, possui o mesmo erro que a atleta anterior, a nadadora devia estar a olhar mais para baixo enquanto está no bloco à espera do sinal de partida (*Imagem 10 - C*).

Durante a fase aérea e a entrada na água, a atleta coloca corretamente as mãos, ou seja, estão sobrepostas. Consequentemente no percurso subaquático mantém as mãos na posição ideal (*Imagem 11 – A a C*).

Adicionalmente ao que referi, esta nadadora na posição inicial da partida, também está inclinada para trás, tendo o peso do seu corpo na perna de trás (*Imagem 10 – D e E*); a reação ao sinal de partida está dentro da média para o seu escalão; o corpo da atleta ao entrar em contacto com a água não provoca uma perturbação significativa (*Imagem 10 – P a Q*); e não perde a velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado.

Viragem

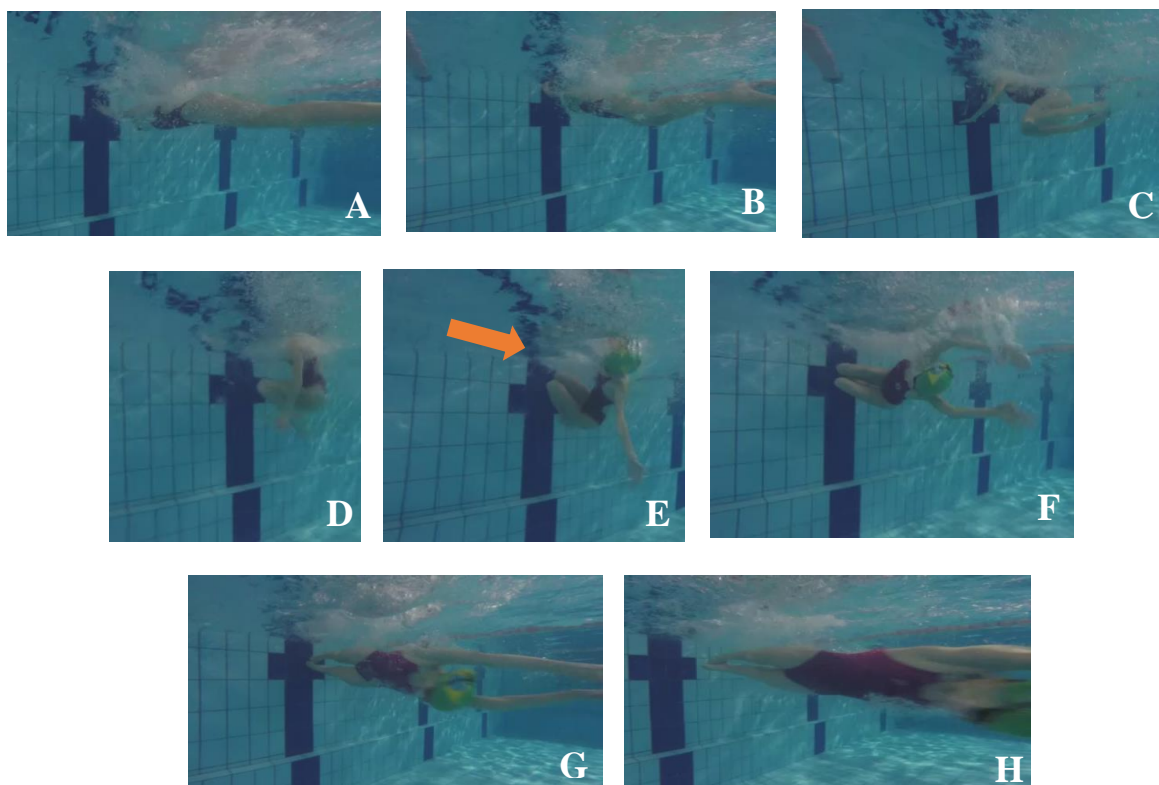


Imagem 12 - Viragem de braços da atleta Marta

Observando a viragem de braços da atleta Marta (*Imagem 12*), destaca-se um erro no ângulo de saída da parede, pois não inicia o impulso da parede de lado e com o ângulo de saída ligeiramente para baixo (*Imagem 12 – E*). Na viragem de braços os nadadores devem fazer isso para que possam deslizar mais profundamente, de modo, o deslize e a braçada subaquática sejam realizadas eficientemente. A nadadora só coloca o corpo ligeiramente para baixo quando os pés já não estão em contacto com a parede, ou seja, depois do impulso (*Imagem 12 – G e H*).

Através de uma avaliação qualitativa, a nadadora não acelera muito para a aproximação à parede testa; na rotação, o movimento é rápido e fluido; quando os pés contactam com a parede, o impulso inserido pela nadadora não é muito forte, mas possui continuidade; e a velocidade e amplitude do percurso subaquático estão razoáveis para o próprio escalão.

Atleta 3

Nome: Patrícia Bacelar

Técnica principal: Mariposa

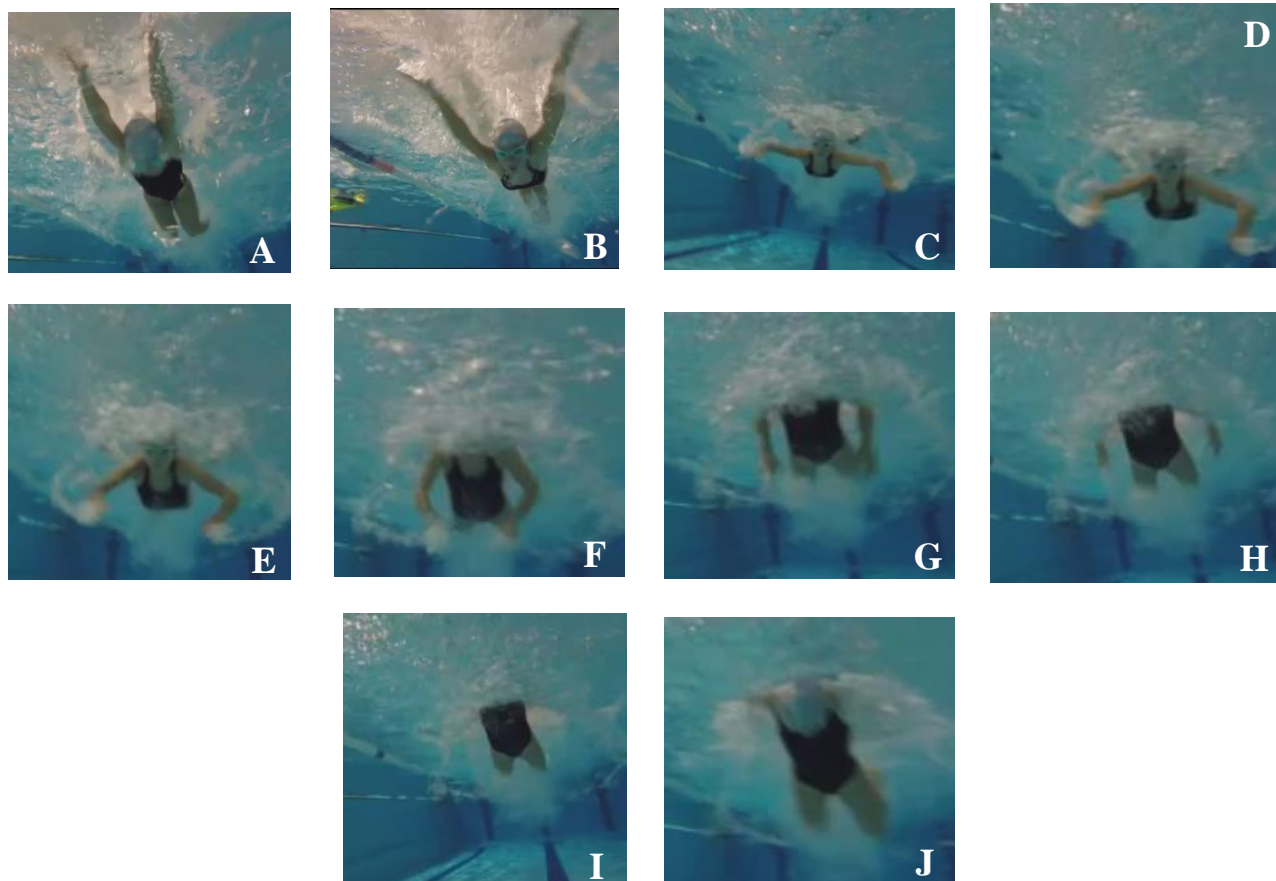


Imagem 13 - Ações dos membros superiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagem frontal)

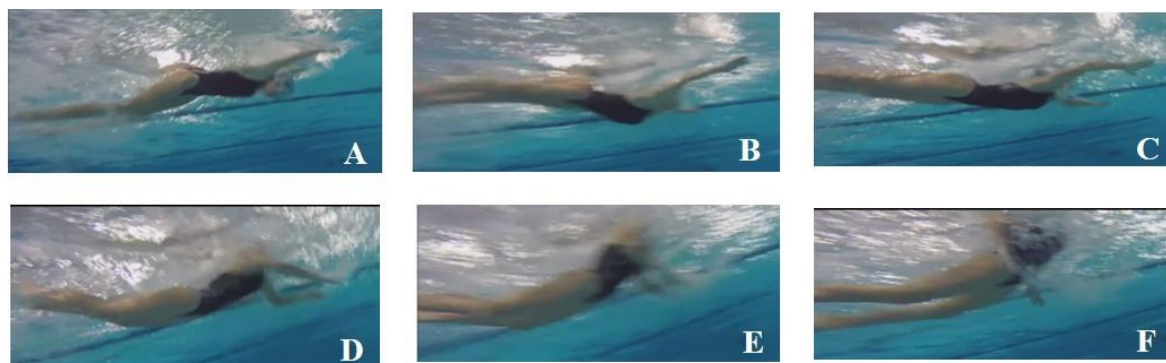




Imagem 14 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagem lateral)

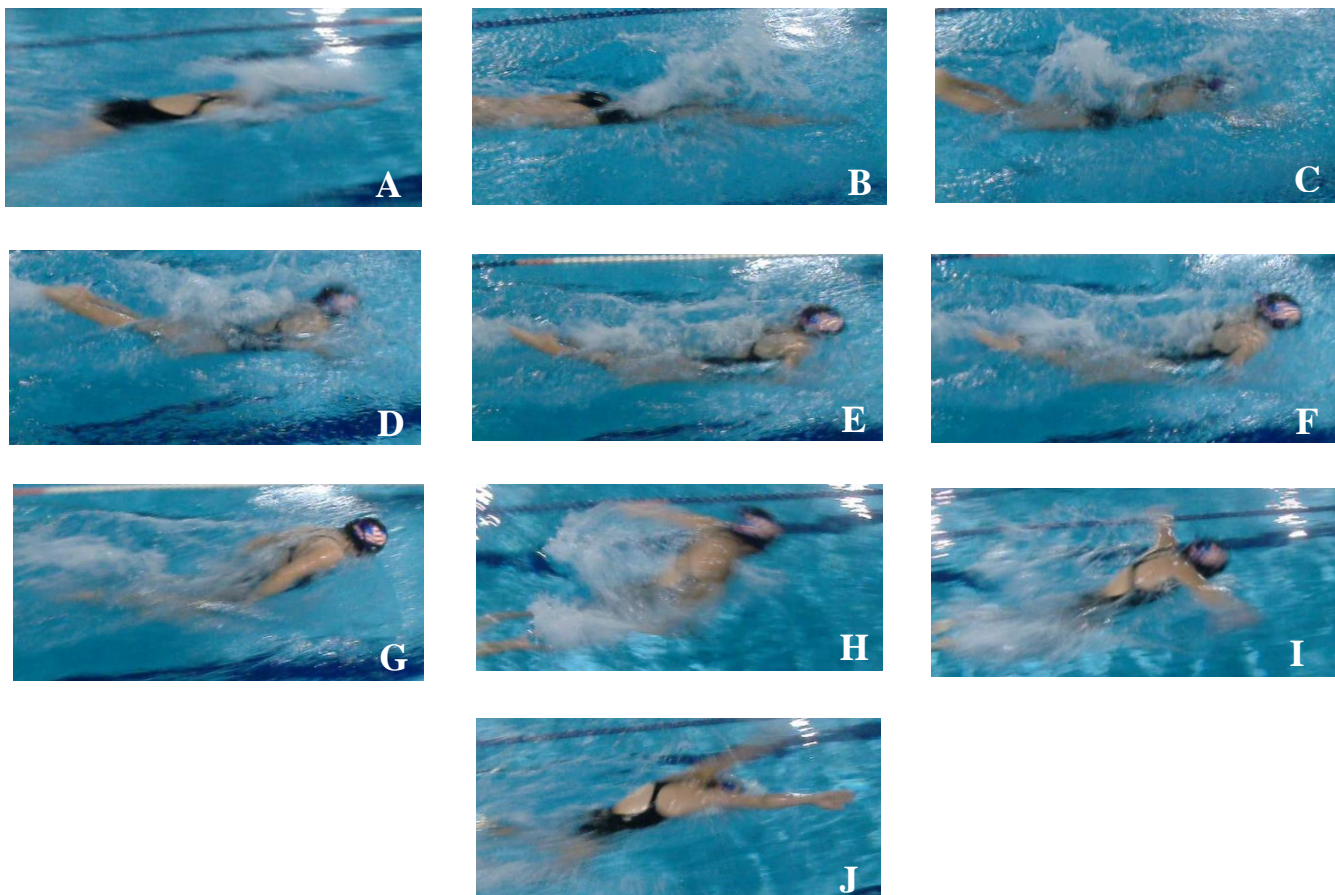


Imagem 15 - Ações dos membros superiores e inferiores da técnica de mariposa da atleta Patrícia (Imagens fora de água)

Erros técnicos:

Entrada na água dos membros superiores

- Mãos demasiado afastadas uma da outra (Imagem 13, 14 e 15 – A)

Sincronização Braços/Pernas

- 2º batimento muito fraco (Imagem 14 – F a H; Imagem 15 – F a J)

Exercícios de intervenção técnica:

- Transmissão verbal dos erros técnicos ao atleta pelo treinador.

Mãos afastadas uma da outra

- Realizar destrezas de mariposa, apenas com um braço de cada vez, depois com os dois braços ao mesmo tempo.

Este exercício permite à atleta estar concentrada nos braços e conseqüentemente em colocar as mãos mais perto uma da outra quando realiza a braçada com os dois braços em simultâneo. Pode-se dizer à nadadora para juntar quase as mãos para ver que as mãos têm de estar muito próximas uma da outra.

- Nadar mariposa com barbatanas.

Com este exercício a nadadora consegue realizar uma pernada mais forte, permitindo aproximar as mãos com mais facilidade, através da impulsão das pernas. Após alguns metros, retira as barbatanas e realiza mariposa completo, sempre com a preocupação de juntar quase as mãos.

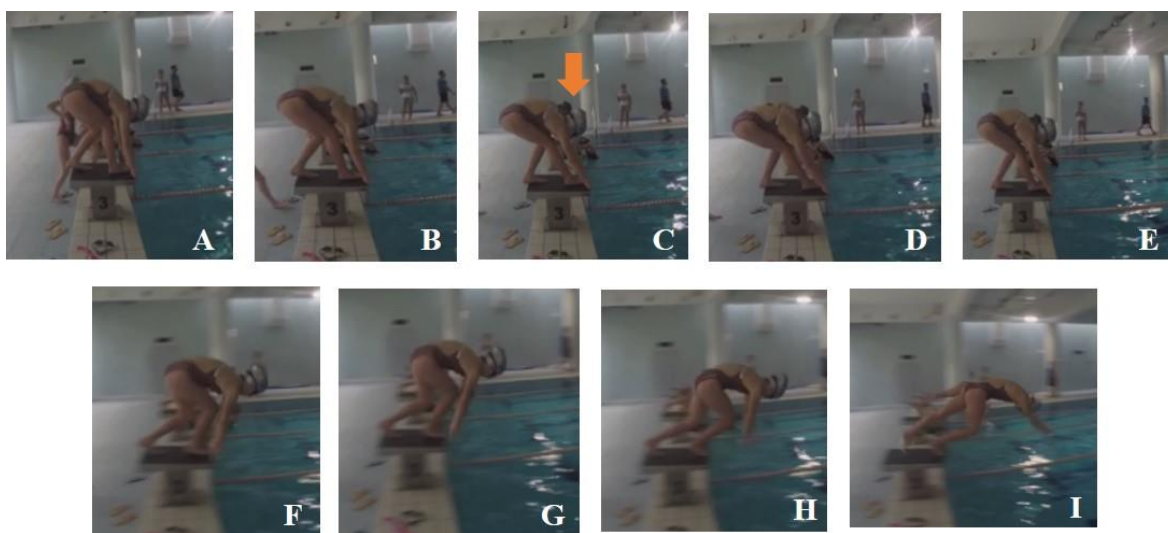
2º batimento muito fraco

- Realizar o batimento de pernas mariposa em posição dorsal com os braços esticados à frente do corpo;

- Realizar o batimento de pernas mariposa em posição ventral com os braços esticados ao longo do corpo;

- Executar três batimentos de pernas por cada ciclo de braços na técnica de mariposa.

Salto de Partida



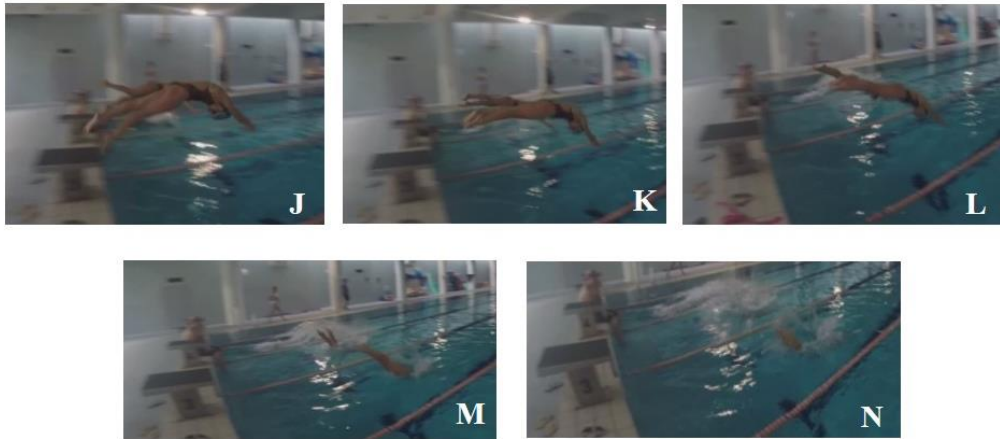


Imagem 16 - Salto de Partida da atleta Patrícia (Imagem lateral)



Imagem 17 - Salto de Partida da atleta Patrícia (Imagem frontal)

Ao observar-se a *Imagem 16*, nota-se que a atleta também realiza a partida “Track Start” e possui uma correta posição do corpo (*Imagem 16* - A e B).

Também observa-se o mesmo erro que as duas atletas anteriores, ou seja, a cabeça não está muito baixa (*Imagem 16* - C), mas das três nadadoras é a que está mais próxima da posição correta.

Na fase aérea, entrada na água e no percurso subaquático coloca as mãos corretamente, ou seja, sobrepostas (*Imagem 17* – A a C).

Para além disso, na posição inicial da partida o corpo também está inclinado para trás, tendo o peso do seu corpo na perna de trás (*Imagem 16* – D e E); a reação ao sinal de partida está dentro dos parâmetros para o seu escalão; o corpo da atleta ao entrar em contacto com a água não provoca perturbação (*Imagem 16* – M e N); e não perde a velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado.

Viragem

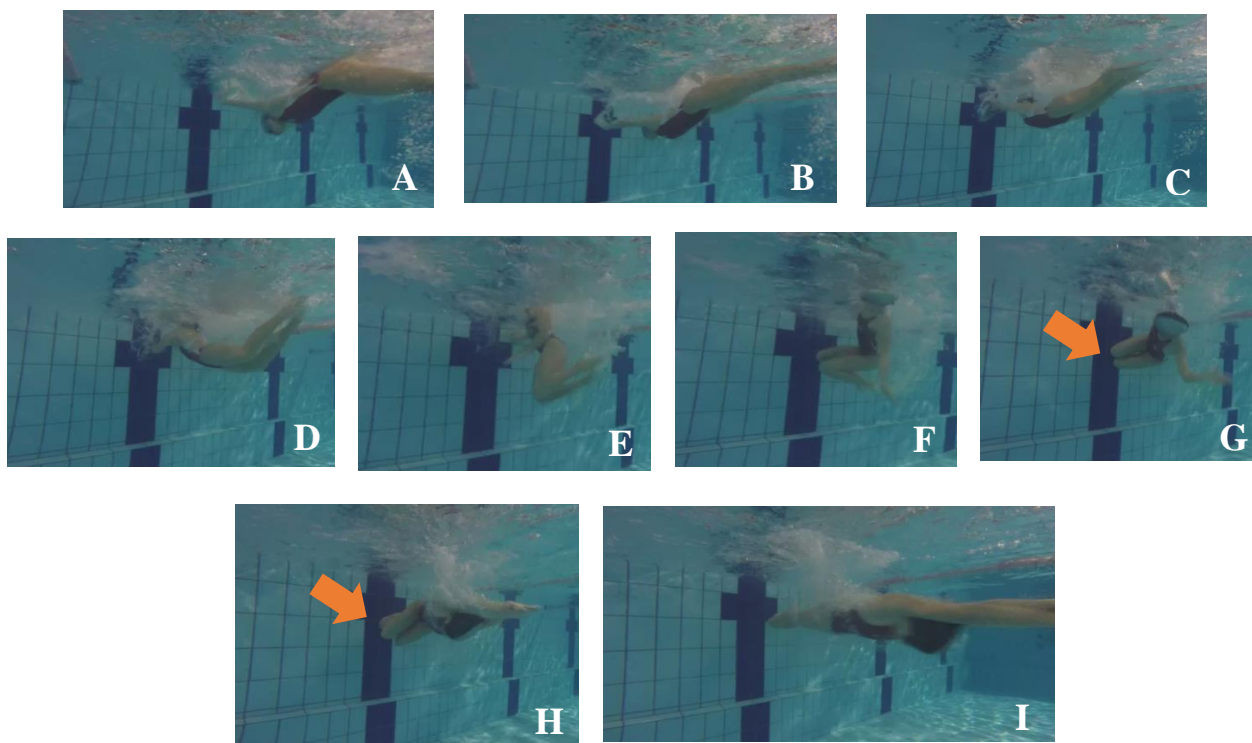


Imagem 18 - Viragem de mariposa da atleta Patrícia

Quanto à nadadora Patrícia, na viragem de mariposa, os erros observados foram que a atleta não coloca os ombros na vertical quando deixa a parede, ou seja, em vez de realizar o impulso da parede com o corpo de lado, a nadadora executa-o com o corpo quase em posição ventral (*Imagem 18 - G*). Consequentemente a atleta não empurra a parede com o corpo num ângulo ligeiramente descendente e os pés em vez de estarem na parede de lado, estão virados para baixo (*Imagem 18 - H*).

Este erro implica mais tempo com os pés em contacto com a parede, pois o corpo tem de rodar completamente para a posição ventral antes de executar o impulso e existe mais resistência no trajeto descendente do trem superior (maior superfície frontal).

No que respeita à avaliação qualitativa a nadadora não possui uma aceleração evidente para a aproximação à parede testa; na rotação, o movimento não é rápido e fluido; após o contacto dos pés na parede, a nadadora aplica um forte impulso (apesar da posição dos pés e do corpo) com continuidade; e a velocidade e amplitude do percurso subaquático são muito bons tendo em conta a sua idade.

Breve conclusão:

Com as destrezas propostas, concentração por parte das atletas e persistência, a técnica melhorou de modo as nadadoras possuírem uma técnica sem erros.

Para além da técnica, após mostrar os vídeos das viragens e dos saltos de partida e dizer/explicar os erros que cometiam, houve uma grande evolução. E isso refletiu-se nas provas, pois as nadadoras começaram a realizar partidas melhores e a aproveitar as viragens para o seu desempenho e por conseguinte os tempos melhoraram.

No que respeita às tarefas realizadas para melhorar a técnica foram diversas, nomeadamente, 8x75m destrezas (2 a cada estilo), 12x50m destrezas (3 a cada estilo), 16x25m destrezas (4 a cada estilo), 16x50m estilos (25m destreza, 25m normal), 4x75m estilos (25m braço direito, 25m braço esquerdo, 25m normal), tendo sempre a preocupação de corrigir tecnicamente.

Para melhorar os saltos de partida, enquanto as nadadoras realizavam os sprints de 25m ou estafetas ia-se corrigindo os erros que cometiam nas partidas.

Já nas viragens, as tarefas realizadas foram, 8x75m estilos com aceleração nas viragens e passar as bandeiras debaixo de água (percurso subaquático); 8x50m estilos tendo em atenção as viragens, entre outras.

Análise do 1º e 2º Macroциclo

Analisando o planeamento da época, o treinador contruiu-o com dois macroциclos, ou seja, o planeamento dos Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra possui uma periodização dupla e cada macroциclo possui três períodos de treino com diversas etapas a cumprir, nomeadamente no que respeita ao trabalho técnico (aquisição, aplicação, saltos e viragens).

Para a construção do planeamento, o treinador teve como base as competições preparatórias e principais. Também as férias escolares foram tidas em conta para a organização dos treinos ao longo da época.

O treino está organizado por volume de microциclo, sendo constituído por quatro zonas metabólicas, Aeróbio 1 (A1), Aeróbio 2 (A2), Aeróbio 3 (A3) e Velocidade.

Contudo, a técnica é o principal fator neste escalão, pois é importante ter uma boa técnica nos quatro estilos, bem como boas viragens e partidas. Este planeamento mostra que em toda a época é relevante o treino da técnica, saltos e viragens (*Quadro 1*).

Caracterização do 1º Macroциclo

O planeamento do 1º Macroциclo da época 2014/2015 do escalão de Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra, temporalmente está definido entre 15 de Setembro de 2014 a 29 de Março de 2015, o que constitui 7 meses de treino e conseqüentemente 28 semanas de treino que terminam com uma competição principal, onde ocorre um pico de forma.

Através desta divisão temporal, o treinador separou o macroциclo em três períodos, o Período Preparatório Geral, 15 de Setembro de 2014 a 30 de Novembro de 2014; o Período Preparatório Específico, 1 de Dezembro de 2014 a 15 de Fevereiro de 2015; e o Período Competitivo, 16 de Fevereiro de 2015 a 29 de Março de 2015.

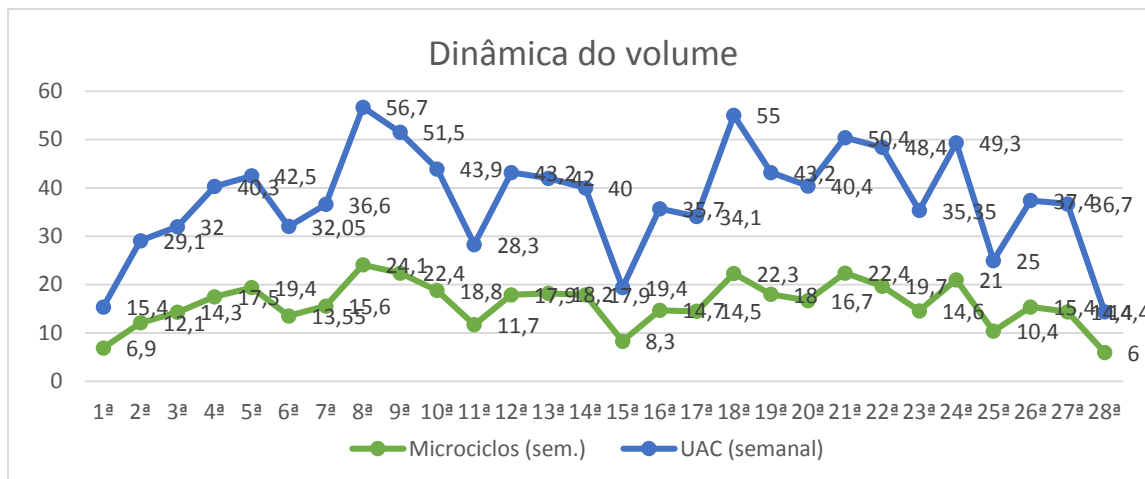


Gráfico 1 - Dinâmica do volume do 1º Macroциclo

Microциclos	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª	28ª
Km / semana	6.9	12.1	14.3	17.5	19.4	13.55	15.6	24.1	22.4	18.8	11.7	11.9	18.2	17.9	8.3	14.7	14.5	22.3	18	16.7	22.4	19.7	14.6	21	10.4	15.4	14.4	6
UAC (semanal)	15.4	29.1	32	40.3	42.5	32.05	36.6	56.7	51.5	43.9	28.3	43.2	42	40	19.4	35.7	34.1	55	43.2	40.4	50.4	48.4	35.35	49.3	25	37.4	36.7	14.1
Km / Unidade de Treino (média)	1.4	2.4	2.8	3.5	3.9	3.4	3.9	4	3.7	3.8	3.9	3.6	3.6	3.6	4.2	3.7	3.6	3.7	3.6	4.2	4.2	3.9	3.7	3.5	2.6	3.9	2.9	2
km / Períodos de Treinos	176.35											190.6											81.8					
Média de Km / Períodos de Treino	1.4 - 4											3.6 - 4.2											2 - 3.9					

Tabela 11 - Dinâmica do volume do 1º Macroциclo

O 1º macroциclo está dividido em três períodos, o Período Preparatório Geral que abrange as primeiras 11 semanas; o Período Preparatório Específico que compreende as onze semanas seguintes (da 12ª semana a 22ª semana); e o Período Competitivo que reúne as últimas seis semanas, ou seja, começa na 23ª semana e termina na 28ª semana.

No que respeita ao Período Preparatório Geral (PPG), tal como o nome indica, corresponde ao início da época e o primordial é o crescente volume aeróbio, promovendo o incremento da capacidade aeróbia. Também é dado ênfase à técnica, pois nesta fase o principal é a resistência aeróbia e os aspetos técnicos.

O volume total foi de 176.35km e a média de km por treino neste período foi entre 1.4km a 4km. O volume total foi menor do que o Período Preparatório Específico porque nesta fase o início dos treinos possuíam volumes reduzidos, aumentando até à 5ª semana. Depois ocorreu uma diminuição na 6ª semana devido aos Infantis terem tido provas e por esse motivo, também não treinaram no sábado. Aumentando, outra vez, até à 10ª semana, terminando com uma diminuição de volume na 11ª semana, tendo esta última semana um aumento de intensidade.

Quanto ao Período Preparatório Específico (PPE), a técnica continua a ser o ponto fulcral com junção de tarefas com maior intensidade, não descurando o treino de resistência. Ocorre assim a introdução no volume total deste período uma zona metabólica de maior intensidade, ou seja, a Potência Aeróbia.

A *Tabela 11* mostra que a média de km por treino neste período foi superior ao Período Preparatório Geral, provando que o treino aeróbio manteve-se e apenas foi acrescentado outra zona metabólica. Assim, o volume total foi de 190.6km e a média de km neste período foi entre 3.6km a 4.2km. O volume de treino aumentou até à 14ª semana, diminuindo na 15ª semana devido às férias do Natal, aumentando depois até à 18ª semana, diminuindo na 19ª devido aos Infantis terem provas e não treinarem no sábado, voltando a aumentar e a diminuir, nas outras semanas seguintes, mas pouco significativamente.

Relativamente ao Período Competitivo (PC), neste escalão o primordial continua a ser a técnica independentemente do volume de treino ou período de treino no que respeita ao planeamento. Na maioria dos treinos existe sempre uma tarefa de trabalho técnico. Porém, este período corresponde a uma fase em que os atletas aproximam-se de uma prova principal, onde vão estar no pico de forma.

Assim, o volume de treino começa a diminuir e as zonas metabólicas mais solicitadas são as aeróbias e as tarefas de velocidade de competição, isto é, velocidades próximas dos seus máximos. O volume total foi de 81.8km e a média de km neste período foi entre 2km a 3.9km. O volume aumentou nas duas primeiras semanas (23ª e 24ª semana) e depois diminuiu devido aos campeonatos regionais, voltando a aumentar na 25ª semana e depois na última semana voltou a diminuir acentuadamente de modo a prepararem-se para a competição principal.

Nestas idades o descanso é muito relativo pois devido à idade dos atletas e consequentemente à maturidade, o pico de forma é difícil de atingir, pois o fator psicológico e como já referi anteriormente a maturidade têm muita influencia para obterem um bom desempenho nas competições.

Também através da observação do *Gráfico 1* e da *Tabela 11* podemos ver que as Unidades Arbitrárias de Carga (UAC) são superiores ao volume de treino porque a quantificação do volume de treino é diferente, ou seja, não é só pelo volume total da semana, mas sim pelo volume de cada zona metabólica multiplicada pelo respetivo valor. Porém, podemos comparar que a dinâmica entre as UAC e o volume por microciclo é idêntico, apenas difere alguns valores devido à quantificação ser diferente. Apesar de ser os mesmos metros nadados, cada zona metabólica possui uma diferente importância (impacto fisiológico), logo mesmo que alguns microciclos possuam um volume menor, se

tiverem alguns metros na zona metabólica com maior valor (exemplo, velocidade máxima), o volume da UAC vai ser superior a outra semana de treino com maior volume, mas que não tenha tantos metros na zona metabólica com maior impacto fisiológico.

Por fim, através da observação do *Gráfico 1*, volume de nado em cada microciclo, pode-se afirmar que o planeamento deste macrociclo possui uma dinâmica ondulatória, ou seja, os microciclos com maior volume servem para provocar adaptações que depois devem ser verificadas nos microciclos com menor volume.

Período Preparatório Geral

Período Preparatório Geral				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
1	4.1	2.6	0	0.2
2	6.4	5.3	0	0.4
3	8	6	0	0.3
4	9.7	7.5	0	0.3
5	11.3	8	0	0.1
6	7.95	5.1	0	0.5
7	8.4	6.8	0	0.4
8	13.4	10.1	0	0.6
9	13.2	8.1	0.6	0.5
10	10.9	7.4	0	0.5
11	7.3	2.8	1.2	0.4

Tabela 12 - Período Preparatório Geral do 1º Macrociclo

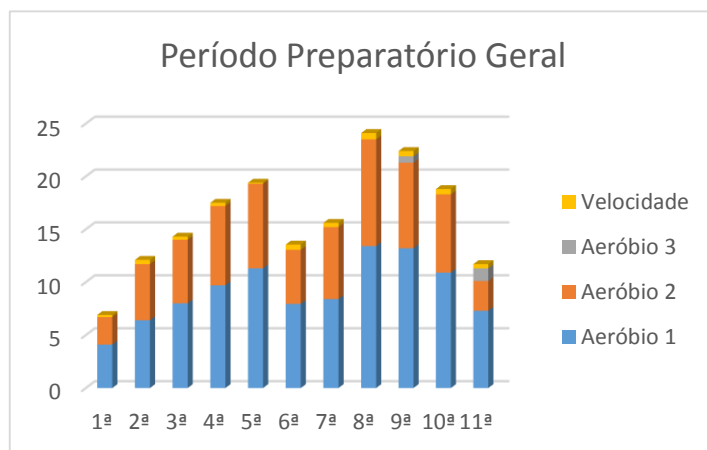


Gráfico 2 - Período Preparatório Geral do 1º Macrociclo

Através da observação da *Tabela 12* e do *Gráfico 2*, a zona metabólica predominante é a zona aeróbia 1 (A1), onde engloba o aquecimento, trabalho técnico, tarefas de pernas, braços e relaxamento, daí ser a zona com maior volume.

A segunda zona metabólica mais solicitada é a zona aeróbia 2 (A2), onde existem as tarefas com uma intensidade superior às de A1.

Quanto à velocidade, apesar de ter um volume reduzido, tem um papel importante, pois está sempre presente para estimular ritmo/aceleração ao atleta para o período seguinte.

Já a zona aeróbia 3 (A3), nesta fase não tem relevância, aparece no final deste período mas o seu volume nesta fase é diminuto.

Assim, pode-se afirmar que o Período Preparatório Geral tem semelhanças com a literatura, pois os aspetos fundamentais da preparação do atleta são ampliados e cria-se uma base sólida de preparação que facilita o treino nos períodos seguintes. Nesta fase, o

principal objetivo é o aumento da capacidade aeróbia base para o atleta nos períodos seguintes ter a resistência necessária para introduzir-se tarefas com intensidades mais elevadas, sem ficar em fadiga.

Para além disso, a técnica tem uma grande importância neste período pois nesta fase inicial a aquisição da componente técnica é importante, sendo o volume aumentado na sua especialidade gradualmente.

<u>15/10/2014 – 4ª feira</u>	
400L+300C+200B+100M	
8x100 PDEN (2 cada estilo)	
2x800L	
400 pernas	
100N	
Total: 3900m	

Quadro 2 - 5ª semana de treino do 1º Macrociclo (PPG)

Legenda: L – livres, C – costas, B – bruços, M – mariposa; PDEN – 25m pernas, 25m braço direito, 25m braço esquerdo, 25m normal

Período Preparatório Específico

Período Preparatório Específico				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
12	10.2	5.1	2.2	0.4
13	11.5	5.7	0.5	0.5
14	11.9	5.1	0.5	0.4
15	4.3	3.7	0.2	0.1
16	8.9	4.4	0.8	0.6
17	9.5	4	0.4	0.6
18	13.4	7.3	0.8	0.8
19	11	5.8	0.4	0.8
20	9.6	5.8	0.8	0.5
21	13.7	7.3	0.9	0.5
22	11.9	5.6	1.4	0.8

Tabela 13 - Período Preparatório Específico do 1º Macrociclo

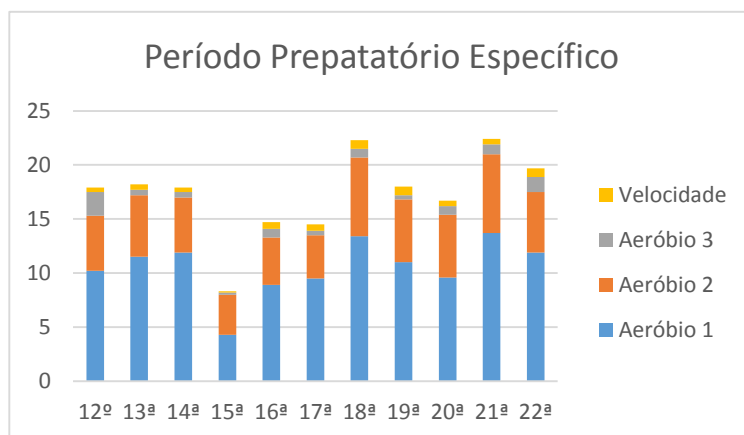


Gráfico 3 - Período Preparatório Específico do 1º Macrociclo

Neste Período Preparatório Específico, através da *Tabela 13* e do *Gráfico 3*, observa-se que o volume da zona metabólica A1 é superior, comparativamente, à mesma zona

metabólica mas do Período Preparatório Geral. Isto acontece porque o volume e carga de treino aumentaram.

Quanto à zona aeróbia 2 (A2), continua a ser a segunda zona metabólica mais solicitada, permitindo aumentar a capacidade aeróbia do atleta.

Nesta fase, ocorre a introdução da zona aeróbia 3 (A3), tendo um volume reduzido comparado com as outras zonas aeróbias, com o objetivo de provocar um impacto fisiológico mais elevado ao atleta. As tarefas desta zona metabólica foram essencialmente realizadas na melhor técnica das nadadoras.

No que respeita à velocidade, esta está sempre presente em todos os períodos pois é importante a continuação do incremento do treino da velocidade. E comparando com o volume do Período Preparatório Geral, o volume desta zona metabólica aumentou nesta fase.

Visto a velocidade e a zona aeróbia 3 serem de uma intensidade superior, é normal que o volume seja inferior aos das zonas aeróbias 1 e 2.

Mais uma vez este Período Preparatório Específico assemelha-se ao da literatura, pois desenrola as capacidades específicas, com o fim de transferir o potencial básico adquirido em condições específicas de rendimento. Este período por ser específico solicita uma intensidade superior, mas continua com a manutenção do trabalho aeróbio. Porém, o trabalho técnico nunca foi descurado, pois todas as semanas existiam tarefas para trabalhar a técnica.

<u>30/01/2015 – 6ª feira</u>	
800N	
8x50 (25m Dz + 25m N)	
4x25 com salto	
8x50E (25m) 10m	
4x200 (1L+1-1ºE)	
1000L TT	
400 pernas com barbatanas	
400 braços com pás	
2x50 com salto	
100N	
	Total: 4500m

Quadro 3 - 20ª semana de treino do 1º Macroциclo (PPE)

Legenda: Dz – destreza; E – estilos; 1ºE – 1º estilo; TT – Tirar Tempo

Período Competitivo

Período Competitivo				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
23	8.75	4.2	1.25	0.4
24	12.9	6.5	0.9	0.7
25	7	2.4	0.4	0.6
26	9.3	4.5	1.1	0.5
27	7.7	4.6	1.4	0.7
28	3.9	1.6	0.1	0.4

Tabela 14 - Período Competitivo do 1º Macrociclo

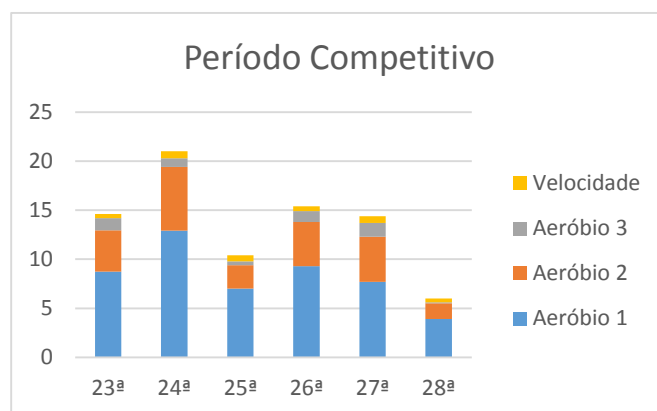


Gráfico 4 - Período Competitivo do 1º Macrociclo

No que respeita ao Período Competitivo, através da *Tabela 14* e do *Gráfico 4*, pode-se verificar que existe uma redução no volume de todas as zonas metabólicas desde o início deste período até ao final desta fase, o que é normal, visto esta fase culminar com uma competição importante (Campeonatos Zonais).

Tanto a zona aeróbia 1, como a zona aeróbia 2 vão diminuindo semanalmente. Já a zona aeróbia 3 mantém o volume comparativamente à fase anterior, mas até ao final deste período diminui.

Quanto à velocidade, esta mantém o seu volume comparando com a fase anterior. E a justificação para tal é que neste período é importante incrementar tarefas que estimulem a velocidade de competição (repetições de 25m à velocidade máxima).

Este Período Competitivo é parecido ao da literatura, visto integrar o desenrolar das capacidades específicas no rendimento competitivo e ser uma fase que culmina com uma competição importante. Ocorre uma redução do volume de nado total e da intensidade, mas a técnica, tal como nos outros períodos, está sempre presente pois são muito importantes os aspetos técnicos neste escalão.

Em escalões mais avançados, a prova importante culmina com um pico de forma evidente, mas no escalão de Infantis isso é discutível pois nestas idades esses picos não são evidentes devido à sua maturidade, entre outros fatores.

Para além disso, como são novos, de um momento para o outro, se treinarem as partidas, viragens e/ou técnica e melhorarem os aspetos que estejam menos aptos, os tempos realizados posteriormente vão ser muito melhores. E essa melhoria não tem a ver com os picos de forma, mas sim com o aperfeiçoamento técnico que faz toda a diferença para melhorar a sua performance.

25/03/2015 – 4ª feira

400L+400≠L

400 pernas com barbatanas

4x25 com salto

8x50 1ºE com saída 1`

200N

2x50 com salto

100N

Total: 2100m

Quadro 5 - 28ª semana de treino do 1º Macroциclo (PC)

Tarefas de Técnica, Pernas e Braços

Microциclos	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª	28ª
Km / semana	6.9	12.1	14.3	17.5	19.4	5	15.6	24.1	22.4	18.8	11.7	11.9	18.2	17.9	8.3	14.7	14.5	22.3	18	16.7	22.4	19.7	14.6	21	10.4	15.4	14.4	6
Tarefas de Destreza	0.6	2.8	3	2.7	3	1.6	1.8	2.4	2.8	1.8	1	2.2	2.2	3	0.4	2	1.6	3	2.6	1.8	2	2.4	1.2	2.6	1	2.4	1.4	0.4
Tarefas de Pernas	0	0	0.075	1.4	1.6	1.8	1.1	2.4	2.3	2	1.4	1.5	1.9	2.1	0.9	0.4	1.8	2.2	0.8	1.7	2.7	1.9	1.5	2.4	0.7	1.6	1.2	0.4
Tarefas de Braços	0	0	0	1	1.6	0.4	0.9	2.2	1.7	2	1.4	1.1	1.9	1.7	0.9	1.2	1.6	2.2	0.4	1.7	1.7	1.6	1.3	1.1	0.5	0.8	0	0

Tabela 15 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 1º Macroциclo

Legenda: **Roxo** – Período Preparatório Geral; **Verde** – Período Preparatório Específico; **Laranja** – Período Competitivo

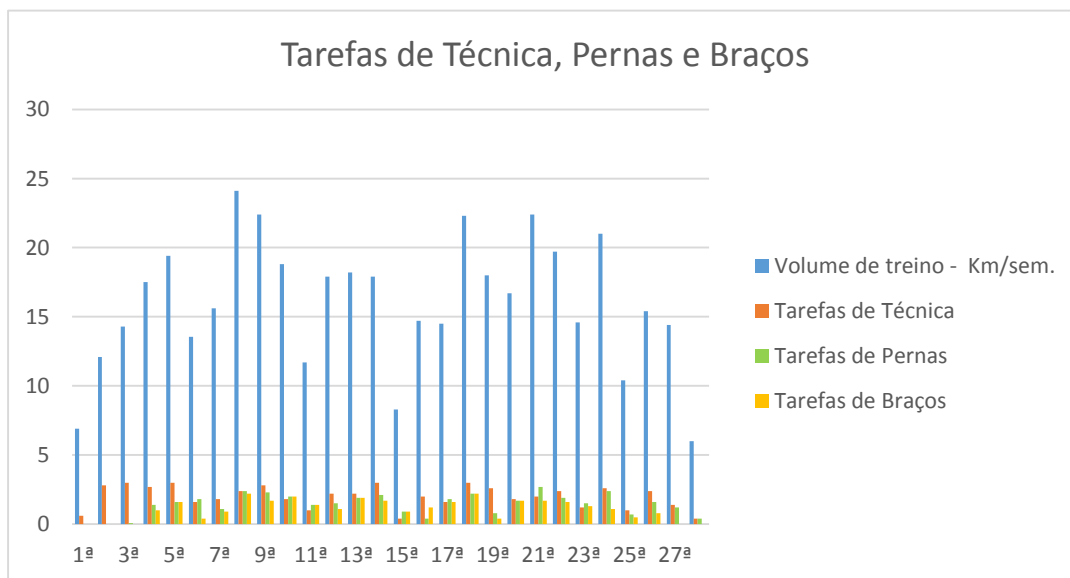


Gráfico 5 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 1º Macroциclo

Através da análise do *Gráfico 5*, observa-se que comparando o volume do trabalho técnico, de pernas e braços pode-se afirmar que as tarefas técnicas são as que possuem maior volume, de seguida as tarefas de pernas e por fim as tarefas de braços.

O trabalho técnico serve para os atletas melhorarem e aperfeiçoarem o modo de nadar, as viragens e as partidas. Estas tarefas compreendem a zona metabólica aeróbia 1 e os tipos de tarefas realizadas são, por exemplo, 12x50m em que têm de ir debaixo de água até aos 10m, permitindo treinar o percurso subaquático; tarefas de destreza, permitindo aos nadadores aperfeiçoarem a sua técnica; treino de viragens; e tarefas onde se junta o nado normal estando atentos à técnica.

O Período Preparatório Geral é o período onde o trabalho técnico é mais acentuado, isto é, possui maior volume pois é um período aquisitivo, onde se adquire a técnica. Depois é o Período Preparatório Específico, onde deixa de ser só aquisitivo e passa a ter uma componente aplicativa e o volume técnico é menor que o período anterior pois a técnica já está mais adquirida. Por fim, o Período Competitivo é o que possui um volume mais reduzido porque nesta altura é para aplicar o que foi adquirido para na competição principal os atletas nadarem com uma boa técnica obtida e aperfeiçoada nos períodos anteriores.

Quanto ao trabalho de pernas, o segundo período deste macrociclo é o que possui maior volume, pois nesta fase o volume de treino é maior e conseqüentemente existe mais metros realizados a pernas. Já o Período Competitivo é o que possui um menor volume pois neste período o volume total de treino reduz-se e a importância é na velocidade e inicialmente na zona metabólica aeróbia 3.

O trabalho de pernas que os Infantis realizaram foram: tarefas contínuas uniformes ou intervaladas, com e sem prancha, com e sem barbatanas.

Relativamente ao trabalho de braços, acontece o mesmo que no trabalho de pernas, pelas mesmas razões, o Período Preparatório Específico é o período que possui maior volume e o Período Competitivo é o que possui menor volume.

Quanto ao trabalho de braços, este foi contínuo uniforme ou intervalado, com pullbuoy e com ou sem palas.

Caracterização do 2º Macrociclo

O planeamento do 2º Macrociclo da época 2014/2015 do escalão de Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra, temporalmente está definido entre 1 de Abril de 2015 a 19 de Julho de 2015, constituindo 4 meses de treino, mais especificamente 16 semanas de

treino que terminam com uma competição principal (Campeonatos Nacionais), onde ocorre o pico de forma.

Com base nesta divisão temporal, o treinador delimitou o macrociclo em três períodos, o Período Preparatório Geral, 1 de Abril de 2015 a 26 de Abril de 2015; o Período Preparatório Específico, 27 de Maio de 2015 a 7 de Junho de 2015; e o Período Competitivo, 8 de Junho de 2015 a 19 de Julho de 2015.

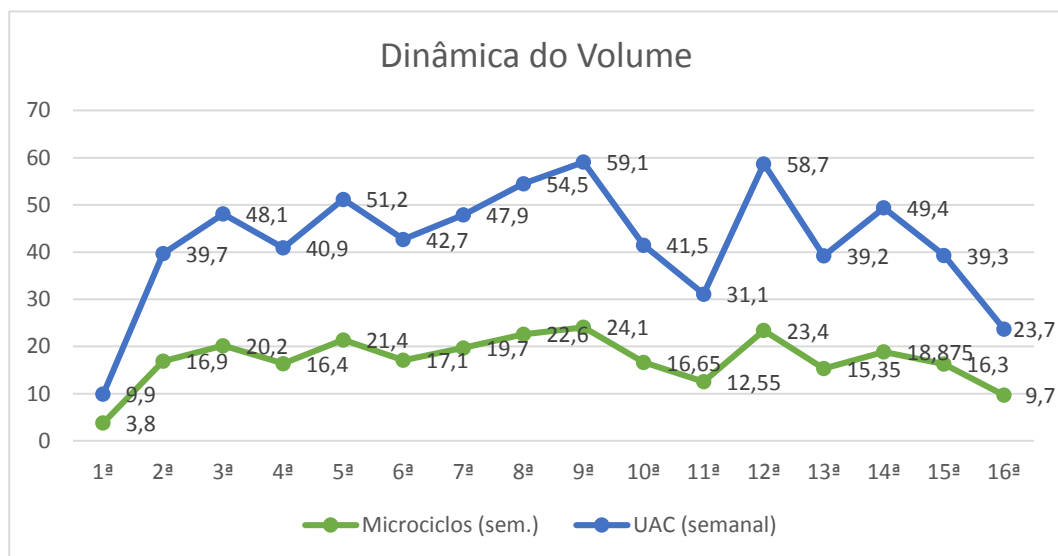


Gráfico 6 - Dinâmica do volume do 2º Macrociclo

Microciclos	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª
Km / semana	3.8	16.9	20.2	16.4	21.4	17.1	19.7	22.6	24.1	16.65	12.55	23.4	15.35	18,9	16,3	9.7
UAC (semanal)	9.9	39.7	48.1	40.9	51.2	42.7	47.9	54.5	59.1	41.5	31.1	58.7	39.2	49.4	39,3	23.7
Km / Unidade de Treino (média)	1.9	3.38	4.04	4.1	4.28	4.27	3.94	3.76	4	3.33	2.51	3.3	2.55	2.69	2,3	1,94
km / Períodos de Treinos	57.3				121.55						96.2					
Média de Km / Períodos de Treino	1.9 - 4.1				3.33 - 4.28						1.94 - 3.3					

Tabela 16 - Dinâmica do volume do 2º Macrociclo

Este macrociclo, tal como o anterior, também está dividido em três períodos, o Período Preparatório Geral que contém as primeiras 4 semanas; o Período Preparatório Específico que engloba as seis semanas posteriores (da 5ª semana a 10ª semana); e o Período Competitivo que abarca as últimas seis semanas, isto é, começa na 11ª semana e termina na 16ª semana.

O Período Preparatório Geral corresponde ao início do macrociclo e tem como base o aumento progressivo do volume aeróbio, sendo a capacidade aeróbia neste período a que se destaca.

No que respeita à técnica que em todos os períodos é importante, nesta fase é onde o planeamento incide na aquisição técnica e existem mais tarefas para o treino técnico.

Acerca do volume total, este período totalizou 57.3km e a média de km por treino foi entre 1.9km a 4.1km. O volume total de cada semana foi aumentando progressivamente até à terceira semana, tendo na quarta semana diminuído um pouco devido, nessa semana, as atletas terem tido menos um treino porque no fim-de-semana anterior estiveram numa competição e, conseqüentemente folgaram na segunda-feira.

Quanto ao Período Preparatório Específico, a técnica continua a ser o foco do treinador, mas neste período, tal como no macrociclo anterior, ocorre um significativo incremento de intensidade (Potência Aeróbia). Porém o treino de resistência contínua presente em todos os treinos.

O volume total foi de 121.55km e a média de km neste período foi entre 3.33km a 4.28km. O volume de treino diminuiu da 5ª semana para a 6ª semana devido aos Infantis terem tido provas no fim-de-semana anterior, não treinando na segunda-feira (folgaram). Depois aumentou até à 9ª semana, diminuindo mais do que era esperado na 10ª semana porque não treinarem no sábado.

Relativamente ao Período Competitivo, a técnica continua a estar muito presente e é no final deste período que os atletas têm a competição principal, culminando no pico de forma.

Nesta fase, o volume vai diminuindo progressivamente e a velocidade máxima passa a ser o a zona metabólica mais solicitada, para além da zona metabólica aeróbia 1. O volume total foi de 96.2km e a média de km foi entre 1.94km a 3.3km. O volume diminuiu na 11ª, 13ª e 16ª semana devido aos atletas terem tido provas nessas semanas, e conseqüentemente, não treinaram no sábado e o volume de treino nessa semana foi menor. Contudo, da 14ª para a 16ª semana o volume reduziu drasticamente devido aos Infantis estarem-se a preparar para os Campeonatos Nacionais que decorreram no final da décima sexta semana.

No que respeita às Unidades Arbitrárias de Carga (UAC), tal como referi no macrociclo anterior, estas são superiores ao volume de treino porque a quantificação do volume de treino é diferente, não é só pelo volume total da semana, mas sim pelo volume de cada zona metabólica multiplicada pelo respetivo valor (impacto fisiológico). Contudo podemos comparar que a dinâmica entre as UAC e o volume por microciclo é idêntico,

apenas difere alguns valores pois como a quantificação é diferente, apesar de ser os mesmos metros nadados, cada zona metabólica possui um diferente impacto fisiológico. Logo, mesmo que alguns microciclos possuam um volume menor, se tiverem alguns metros na zona metabólica com maior valor, o volume da UAC vai ser superior a outra semana de treino com maior volume, mas que não tenha tantos metros na zona metabólica com maior importância (exemplo: *Tabela 16*, 7ª semana de treino e 14ª semana de treino).

Por fim, através da observação do *Gráfico 6*, em cada microciclo pode-se afirmar que o planejamento deste macrociclo possui, tal como o 1º macrociclo, uma dinâmica ondulatória, ou seja, os microciclos com maior volume servem para provocar adaptações que depois serão verificadas nos microciclos com menor volume.

Período Preparatório Geral

Período Preparatório Geral				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
1	2.9	0.4	0	0.5
2	9	7.4	0	0.5
3	10.9	8	0.9	0.4
4	8.5	6.6	0.7	0.6

Tabela 17 - Período Preparatório Geral do 2º Macrociclo

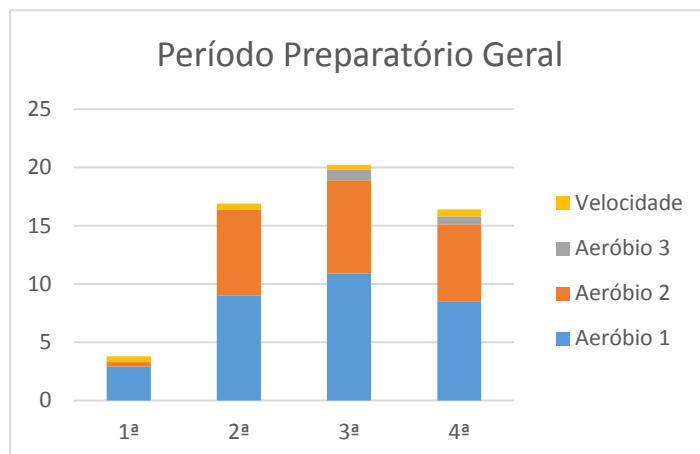


Gráfico 7 - Período Preparatório Geral do 2º Macrociclo

O Período Preparatório Geral deste macrociclo, em comparação com o macrociclo anterior, é mais curto devido a não ser o início da época, ou seja, os nadadores não vêm de um período prolongado de férias. Apenas usufruíram de uns dias para descansar do macrociclo anterior e não perderam muito da sua capacidade aeróbia que justifique várias semanas nesta fase.

Nestas quatro semanas de preparação geral, até a fase aquisitiva não foi tão vincada como no macrociclo anterior. Os nadadores, devido às suas tenras idades necessitam de ter muita componente técnica, mas a aquisição no geral possuíam do 1º macrociclo. Neste período foi para continuar a trabalhar na zona metabólica aeróbia 1 e 2 para aumentar a capacidade aeróbia e nesta fase, deste macrociclo, já aparece uns valores significativos da zona metabólica aeróbia 3, tal não acontecia no macrociclo anterior.

A zona metabólica predominante é a zona aeróbia 1 (*Tabela 17 e Gráfico 7*), em que as tarefas baseiam-se no aquecimento, trabalho técnico, tarefas de pernas, braços e relaxamento.

A segunda zona metabólica em evidência é a zona aeróbia 2, onde existem as tarefas com uma intensidade superior. Depois aparece a velocidade, estando sempre presente, para estimular ritmo/aceleração aos atletas para o período seguinte. E por fim, temos a zona aeróbia 3, que nesta fase, como já referi, está presente, com um volume considerável nas duas últimas semanas.

Em suma, este Período Preparatório Geral tem algumas semelhanças com o mesmo período do macrociclo anterior, porém a componente aquisitiva não é tão acentuada, a zona metabólica aeróbia 3 aparece com volumes mais significativos e a velocidade aparece com maior volume em cada microciclo.

Contudo, os objetivos desta fase mantem-se, ou seja, aumentar a capacidade aeróbia base e corrigir a técnica para as suas performances serem cada vez melhores.

<u>09/04/2015 – 5ª feira</u>
400L+300C+200B+100M
8x50E Destreza
4x25 com salto
100 (1ºE, 2`) + 200E (3`45) + 400L (6`30) + 400L + 200E + 100 1ºE
8x50E braços com palas
Estafeta
100N
Total: 3500m

Quadro 6 - 2ª semana do 2º Macrociclo (PPG)

Período Preparatório Específico

Período Preparatório Específico				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
5	12.2	7.2	1.5	0.5
6	9.8	5.6	1	0.7
7	12.7	4.4	1.8	0.8
8	12.1	8.2	1.7	0.6
9	12.4	8.8	2.4	0.5
10	9.4	5.2	1.35	0.7

Tabela 18 - Período Preparatório Específico do 2º Macroциclo

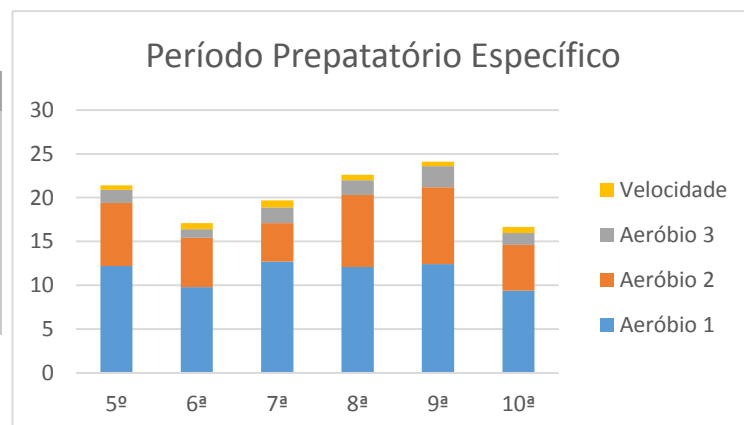


Gráfico 8 - Período Preparatório Específico do 2º Macroциclo

Neste Período Preparatório Específico, a técnica principal de cada nadador é a mais treinada em determinadas tarefas, pois em algumas tarefas é exigido por parte do treinador que façam a tarefa na técnica principal. Isto acontece mais nas tarefas da zona metabólica aeróbio 3.

Para além disso, o trabalho técnico em todos os estilos nunca foi esquecido e era solicitado dentro da zona metabólica aeróbia 1.

Observando a *Tabela 18* e o *Gráfico 8*, vê-se que as zonas metabólicas mais solicitadas são o aeróbio 1 e 2, o que é normal pois são uma zona metabólica de tarefas técnicas e de aumento de capacidade aeróbia, respetivamente. De seguida, com o volume bastante pronunciado em cada microciclo temos a zona metabólica aeróbia 3 e por fim a velocidade que tal como no período anterior deste macroциclo possui um volume semelhante.

Por a velocidade e a zona aeróbia 3 serem de uma intensidade superior, é normal que o volume seja inferior aos das zonas aeróbias 1 e 2.

Comparando com o Período Preparatório Específico do 1º macroциclo, apesar de a estrutura ser a mesma, existem algumas diferenças, nomeadamente, a zona metabólica aeróbia 3 que aumentou significativamente em cada microciclo deste 2º macroциclo, ou seja, as nadadoras nadaram mais metros na técnica principal e numa zona metabólica que exige mais esforço e tolerância ao cansaço. O que para estas idades, às vezes, quando se sentem cansadas não se esforçam nas tarefas, mas para cumprirem este tipo de tarefas têm de se esforçar mesmo estando cansadas; e a zona metabólica aeróbia 2 também possuiu maior volume por microciclo que o macroциclo anterior.

Quanto ao número de semanas, este período é menor que no macrociclo anterior pois este 2º macrociclo é mais curto e consequentemente tem um menor número de semanas de treino.

<u>28/05/2015 – 5ª feira</u>	
600L+300≠L+100E	
12x50E (1pernas + 2Dz+1N)	
4x25 com salto	
10x100L com saída a 1´35	
4x75E pernas	
2x400 1ºE com saída a 7´10	
400 braços com palas	
100N	
Total: 4300m	

Quadro 7 - 9ª semana do 2º Macrociclo (PPE)

Período Competitivo

Período Competitivo				
Microciclos	Aeróbio 1	Aeróbio 2	Aeróbio 3	Velocidade
11	8.1	2.8	0.95	0.7
12	13.6	6.6	2.3	0.9
13	8.5	4.8	1.35	0.7
14	12.8	2.35	1.95	1.775
15	10.85	3.2	0.9	1.35
16	6.2	2.5	0	1

Tabela 19 - Período Competitivo do 2º Macrociclo

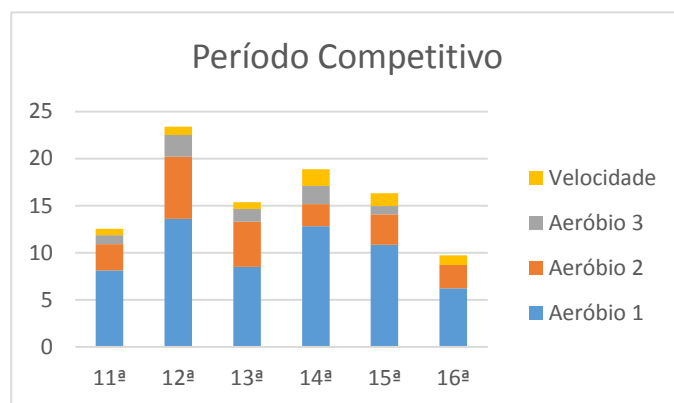


Gráfico 9 - Período Competitivo do 2º Macrociclo

Neste Período Competitivo, através da *Tabela 19* e do *Gráfico 9*, verifica-se que nas semanas de competições (11ª, 13ª e 16ª semana) existe uma redução de volume em todas as zonas metabólicas, mas nas semanas que não existe competições o volume volta a aumentar. Porém, continua a ser menor que no período anterior porque este período é onde os atletas vão atingir um pico de forma.

Para além do que referi no parágrafo anterior, as duas últimas semanas comparativamente às 4 semanas anteriores, dentro do Período Competitivo, são as que possuem um volume mais reduzido devido à aproximação dos Campeonatos Nacionais na última semana.

A zona aeróbia 2 e 3 é a que se mantém mais ou menos constante durante esta fase, apesar de a zona metabólica aeróbia 2, comparativamente com o período anterior, diminuir o seu volume nesta fase. Já a zona aeróbia 1 vai diminuindo, principalmente nas últimas 3 semanas. A velocidade aumenta na 14ª e 15ª semana e nas restantes semanas possui o mesmo volume. Esta componente é muito importante e possui as tarefas mais próximas do máximo do nadador (velocidade de competição), nomeadamente, nos simuladores de 100m, por exemplo, em que as atletas realizam 4x25m com descanso de 5 segundos.

Comparando este Período Competitivo com o Período Competitivo do macrociclo anterior, observa-se que ambos possuíram as mesmas semanas de treino. O trabalho técnico esteve sempre presente em ambos os macrociclos, pois são muito importantes os aspetos técnicos neste escalão.

Porém, neste macrociclo tanto a zona metabólica aeróbia 3 como a velocidade possuíram um volume maior ao longo desta fase. Mas no 1º macrociclo, na última semana existiu uma tarefa em aeróbio 3 enquanto neste macrociclo a zona metabólica aeróbia 3 não possuiu nenhum volume na última semana de treino. Apenas a velocidade foi a única intensidade solicitada.

No que respeita ao trabalho aeróbio 1 e 2 foi semelhante em ambos os macrociclos.

Tal como no macrociclo anterior, este Período Competitivo culmina com uma competição importante, mais especificamente, com a competição principal da época dos Infantis. Quanto ao pico de forma no escalão de Infantis, apesar de se tentar, é muito discutível devido à sua tenra idade. Também um pequeno aperfeiçoamento na técnica que esteja incorreta, no salto de partida e viragens são logo aspetos que depois evidenciam uma melhoria nos seus tempos, pois nestas idades, para além do treino em si, o trabalho técnico para obter-se uma técnica eficiente é o primordial. E conseqüentemente essa melhoria nas competições não é do pico de forma do atleta mas da correção do erro técnico.

Assim, neste escalão o descanso é muito relativo pois devido à idade dos atletas e conseqüentemente à maturidade, o pico de forma é difícil de atingir, pois o fator psicológico (ansiedade, nervosismo, stress) têm muita influência para obterem um bom desempenho nas competições. Os atletas têm de conseguir dominar o stress, nervosismo, entre outras para conseguirem aproveitar o pico de forma.

<u>17/07/2015 – 6ª feira</u>	
800N	
8x50 estilo à escolha	
4x25 com salto	
2x50 com salto	
100N	
Total: 1500m	

Quadro 8 - 16ª semana do 2º Macroциclo (PC)

Tarefas de Técnica, Pernas e Braços

Microциclos	1*	2*	3*	4*	5*	6*	7*	8*	9*	10*	11*	12*	13*	14*	15*	16*
Km / semana	6.1	16.9	20.2	16.4	21.4	17.1	19.7	22.6	24.1	16.65	12.55	23.4	15.35	18.875	16.3	9.7
Tarefas de Destreza	0.4	2.4	2.4	1.8	1.4	1.8	1.6	2.6	1.6	1.6	1.2	3.1	0.4	2.8	0.8	0
Tarefas de Pernas	0.4	0.5	1.6	1.2	2.1	1.6	2.4	1.2	1.8	1.2	1.3	1.7	0.6	0.6	0.5	0
Tarefas de Braços	0	0.6	1.6	0.8	2.7	1.6	2	1.2	2.3	1.3	1.3	0.5	0	0	0	0

Tabela 20 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 2º Macroциclo

Legenda: **Roxo** – Período Preparatório Geral; **Verde** – Período Preparatório Específico; **Laranja** – Período Competitivo

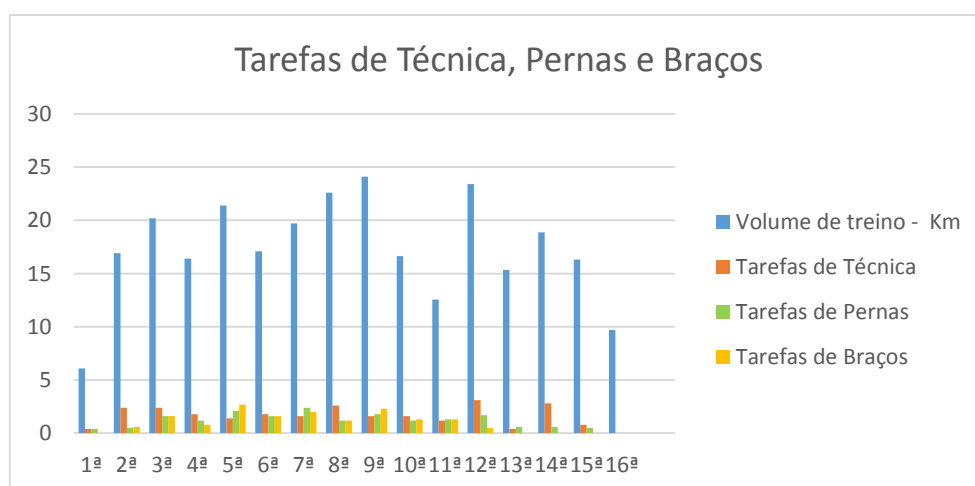


Gráfico 10 - Tarefas de Técnica, Pernas e Braços do 2º Macroциclo

Com base na análise da *Tabela 20* e *Gráfico 10*, observa-se que na maioria das semanas o que possui maior volume de metros nadados foram as tarefas de destreza,

onde se dá maior importância ao trabalho técnico, desde as partidas e viragens à técnica dos quatro estilos. Os tipos de tarefas realizadas foram, 8x50 estilos em que têm de ir debaixo de água até aos 10m, permitindo treinar o percurso subaquático; tarefas de destreza para treinarem a técnica, 8x50E destreza; 8x75E, 25m braço direito, 25m braços esquerdo e 25m normal; 4x100, 25m pernas, 25m braço direito, 25m braço esquerdo, 25m normal; 8x100E, 25m apneia, 25m normal; 10x100E, 50m destreza, 50m normal, entre outras.

Quanto ao trabalho de pernas e braços, até à 12ª semana, umas semanas o trabalho de pernas possuiu maior volume, outras semanas era o trabalho de braços e noutras possuíram os mesmos metros. Até em algumas semanas de treino ambos tiveram maior volume que o trabalho técnico. Contudo da 13ª à 15ª semana não houve tarefas de braços e na última semana não houve tarefas de destreza, pernas e braços. Os tipos de tarefas de pernas e braços foram tarefas contínuas uniformes ou intervaladas, a braços, com pullbuoy e com ou sem palas, a pernas com e sem prancha, com e sem barbatanas, nomeadamente, 8x50E com pullbuoy e palas, 400m braços com palas, 4x100m braços com palas, 500m braços sem palas, 400m pernas com barbatanas, 8x50E pernas com barbatanas, 400m pernas com barbatanas e sem prancha, 8x50E pernas sem prancha, 400m pernas, 4x100E pernas, 8x75m pernas com barbatanas, entre outras.

O Período Preparatório Geral é o período onde o trabalho técnico possui maior volume, pois é um período aquisitivo, onde se treina muito a técnica. Apesar de o Período Preparatório Específico não ficar muito atrás, mas este passa a ter uma componente aplicada, o volume técnico é menor que o período anterior pois a técnica já está mais consolidada.

No que respeita ao trabalho de pernas e braços, o período que trabalha mais essa componente é o Período Preparatório Específico, pois é o que possui maior volume de treino e conseqüentemente maior volume de trabalho de pernas e braços, depois é o Período Preparatório Geral e por fim o Período Competitivo. Este último possui menor volume tanto no trabalho técnico como nas tarefas de braços e pernas porque nesta fase é para aplicar o que foi adquirido ao longo do macrociclo, dando ênfase à velocidade.

Ficha de Competição do 1º e 2º Macrociclo

1º Macrociclo

Festival de Abertura dos Infantis

O Festival de Abertura dos Infantis realizou-se nos dias 25 e 26 de Outubro de 2014 nas piscinas de S. Bento, no Clube Nacional de Natação – piscina curta (25m).

Esta competição possuiu duas sessões (uma sessão em cada jornada) com aquecimento às 14 horas e início das provas às 15:30h.

PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	4x100 Estilos	M	8	4x100 Estilos	F
2	200 Livres	F	9	200 Livres	M
3	200 Estilos	M	10	200 Estilos	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
4	100 Mariposa (Inf-B)	F	11	100 Mariposa (Inf-B)	M
5	200 Mariposa (Inf-A)	F	12	200 Mariposa (Inf-A)	M
6	200 Costas	M	13	200 Costas	F
7	200 Bruços	F	14	200 Bruços	M

Tabela 21 - Programa do Festival de Abertura dos Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
600N	500N
8x50 (4L+4 o que vão nadar)	8x50 (4L+4≠L)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1150m	Total:1050m

Quadro 9 - Aquecimentos do Festival de Abertura dos Infantis

200m Livres Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 19º lugar	02:35.12	02:36.74	35.52	1:15.62	1:56.34	2:36.74 (1:21.12)	+ 1.62
Maria 26º lugar	02:33.94	02:39.45	34.14	1:14.75	1:57.01	2:39.45 (1:24.70)	+ 5.51
Marta 28º lugar	02:48.53	02:41.51	35.74	1:16.26	1:59.02	2:41.51 (1:35.25)	- 7.02

Tabela 22 - Resultados dos 200m Livres no Festival de Abertura

200m Mariposa Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Maria 5º lugar	02:53.41	03:00.62	36.62	1:21.45	2:10.65	3:00.62 (1:39.17)	+ 7.21
Patrícia 6º lugar	02:53.53	03:02.04	37.95	1:23.35	2:12.58	3:02.04 (1:38.69)	+ 8.51

Tabela 23 - Resultados dos 200m Mariposa no Festival de Abertura

200m Bruços Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 3º lugar	03:09.71	03:13.59	42.69	1:31.77	2:22.94	3:13.59 (1:41.82)	+ 3.88

Tabela 24 - Resultado dos 200m Bruços no Festival de Abertura

200m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 9º lugar	02:53.00	02:54.13	36.92	1:22.40 (45.48)	2:15.89 (53.49)	2:54.13 (38.24)	+ 1.13
Marta 15º lugar	02:57.53	02:58.19	40.01	1:25.83 (45.82)	2:17.00 (51.17)	2:58.19 (41.19)	+ 0.66
Maria 16º lugar	02:51.77	02:59.32	36.60	1:22.73 (46.13)	2:17.90 (55.17)	2:59.32 (41.42)	+ 7.55

Tabela 25 - Resultados dos 200m Estilos no Festival de Abertura

Enquadrando este torneio no planeamento, elaborado pelo treinador, verifica-se que decorre no Período Preparatório Geral e é classificado como uma competição preparatória. Isto é, serve para observar/analisar como os atletas estão a reagir aos treinos.

É a primeira prova do calendário competitivo e antes de analisar-se os resultados, como os treinos servem para adquirir e aperfeiçoar as habilidades técnicas dos nadadores, estes têm de ser assíduos para posteriormente ocorrer a melhoria na sua performance.

As nadadoras em questão até ao dia das provas estiveram presentes nos treinos e treinaram bem. Estes treinos ainda tinham muito trabalho aquisitivo e pouco aplicativo, visto ser o início da época.

Passando a análise da competição, o balanço não foi muito positivo, pois só uma atleta é que melhorou numa prova enquanto todas as outras provas que nadaram pioraram os tempos.

Uma justificação para este acontecimento é devido às atletas estarem cansadas, o que é normal, visto não ser uma prova importante e por ainda estarem na fase aquisitiva. Os treinos que tiveram até a data foram para adquirir/aperfeiçoar as suas habilidades técnicas por ser o início da época e por conseguinte a “sensibilidade” que tinham no final da época passada está ainda a ser apurada. Contudo, os treinos servem para isso e a cada treino vão adquirindo e melhorando as suas capacidades.

Para além disso, nesta competição notou-se muito nervosismo por ser a primeira prova da época e este fator também contribuiu para os resultados não serem os melhores.

Torneio Regional de Fundo de Infantis e Juvenis

O Torneio Regional de Fundo decorreu nos dias 22 e 23 de Novembro de 2014 nas piscinas da Alapraia, no Complexo Desportivo dos Bombeiros Voluntários do Estoril – piscina curta (25m).

Nesta prova, as nadadoras nadaram os 800m Livres e 400m Estilos e para participarem tinham de possuir os mínimos de participação exigidos pela Associação de Natação de Lisboa (ANL).

MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO:

Femininos				Prova	Masculinos			
Inf. B	Inf. A	Juv. B	Juv. A		Inf. B	Inf. A	Juv. B	Juv. A
12:25,00	11:35,00	10:55,00	10:35,00	1500 / 800 L	21:50,00	20:50,00	19:30,00	19:00,00
7:00,00	6:30,00	6:00,00	5:50,00	400 E	6:30,00	6:00,00	5:35,00	5:25,00

Tabela 26 – Mínimos de participação do Torneio Regional de Fundo

A classificação do conjunto das duas provas eram decisivas para as Infantis serem selecionadas para o I Estágio de Capacitação de Infantis da referente época (2014/2015).

Esta competição teve duas sessões (uma sessão em cada jornada) com aquecimento às 14:30 horas e início das provas às 15:30h.

PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Estilos (Juv)	F	1ª Sessão		
2	400 Estilos (Juv)	M	5	800 Livres (Juv)	F
(2º Período de Aquecimento 30 min)			(2º Período de Aquecimento 30 min)		
3	400 Estilos (Inf)	F	6	1500 Livres (Inf)	M
4	400 Estilos (Inf)	M	2ª Sessão		
			7	1500 Livres (Juv)	M
			(2º Período de Aquecimento 30 min)		
			8	800 Livres (Inf)	F

Tabela 27 - Programa do Torneio Regional de Fundo

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
400L+400≠L	800L
8x50E	4x100L
2x25 com salto	2x25 com salto
50N	100N
Total:1300m	Total:1300m

Quadro 10 - Aquecimentos do Torneio Regional de Fundo

400m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Tempo 300m	Tempo 400m	Progressão
Maria 12º lugar	06:30.00	05:59.53	1:21.48	2:51.02 (1:29.54)	4:36.46 (1:45.44)	5:59.53 (1:23.07)	–
Patrícia 14º lugar	06:30.00	06:02.19	1:21.91	2:53.40 (1:31.49)	4:41.34 (1:47.94)	6:02.19 (1:20.85)	–
Marta 18º lugar	06:24.80	06:12.24	1:29.39	3:01.33 (1:31.94)	4:42.52 (1:41.19)	6:12.24 (1:29.72)	- 12.56

Tabela 28 - Resultados dos 400m Estilos no Torneio Regional de Fundo

800m Livres Femininos – Patrícia (16º lugar)								
100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	Média
1:18.68	2:43.05 (1:24.37)	4:06.66 (1:23.61)	5:30.77 (1:24.11)	6:54.15 (1:23.38)	8:18.85 (1:24.70)	9:43.01 (1:24.16)	11:05.03 (1:22.02)	1:23.13

Tabela 29 - Resultados dos 800m Livres (Patrícia)

800m Livres Femininos – Maria (22º lugar)								
100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	Média
1:18.67	2:44.91 (1:26.24)	4:12.34 (1:27.43)	5:40.40 (1:28.06)	7:07.86 (1:27.46)	8:36.56 (1:28.70)	10:03.77 (1:27.21)	11:26.41 (1:22.64)	1:25.80

Tabela 30 - Resultados dos 800m Livres (Maria)

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Patrícia 16º lugar	11:35.00	11:05.03	–
Marta 21º lugar	11:35.00	11:23.77	–
Maria 22º lugar	11:35.00	11:26.41	–

Tabela 31 - Resultados dos 800m Livres no Torneio Regional de Fundo

Esta competição, através da análise do planeamento, insere-se no Período Preparatório Geral, tal como a competição anterior, mas com uma ligeira diferença, o volume de treino. Este tem vindo a aumentar progressivamente, pois com o decorrer dos treinos, os atletas já adquiriram as suas habilidades técnicas e começam aos poucos a aplicá-las para o seu desempenho depois refletir-se nas provas.

As atletas foram assíduas nos treinos, porém só a Patrícia é que realizou todos os treinos da melhor forma. Tanto a Maria como a Marta tiveram uma lesão (contratura no trapézio e tendinite no ombro, respetivamente) que condicionou os treinos até à data das provas.

Analisando os resultados deste torneio, aos 400m Estilos tanto a Maria como a Patrícia nunca tinham nadado, logo só posso analisar através dos tempos de inscrição e melhoraram esse tempo, tendo uma boa prestação. Quanto à Marta, melhorou o seu tempo de inscrição (já tinha nadado), mas no percurso de livres foi lenta e esse aspeto tem de ser melhorado.

Nos 800m livres, nenhuma nadadora tinha nadado esta distância, mas todas melhoraram os seus tempos de inscrição. Contudo, as suas prestações não foram notáveis. Com os treinos que a Patrícia fez, o seu treinador estava a espera de melhor e as nadadoras Marta e Maria eram capazes de fazer melhor, mas devido às suas lesões e consequentemente aos seus fracos treinos foi impossível fazer melhor, principalmente a Maria que possui melhores tempos que a Marta na técnica de livres.

Com base nas classificações das provas realizadas pelas atletas, estas não foram selecionadas para o I Estágio de Capacitação de Infantis, não conseguindo concretizar um dos seus objetivos para a presente época.

X Torneio de Natação da Benedita

Nos dias 10 e 11 de Janeiro de 2015, o Benedita Sport Clube de Natação realizou o seu décimo torneio, onde o Grupo Desportivo de Sesimbra aceitou o convite e marcou presença nesta competição.

O local da prova foi nas Piscinas Municipais da Benedita – piscina curta (25m). E este torneio consistia em duas jornadas, sendo cada dia composto por duas sessões. A primeira sessão era as eliminatórias de manhã e a segunda sessão era as finais à tarde. Só participavam na sessão da tarde os atletas que fossem apurados na sessão da manhã.

De manhã o aquecimento era às 8:45h com as provas a iniciarem às 9:30h. Enquanto à tarde o aquecimento era às 14:45h com início das provas às 15:30h.

Programa:

1ª Jornada - 1ª Sessão			2ª Jornada - 1ª Sessão		
01 e 02	100m L - Eliminatórias	F/M	25 e 26	100m M - Eliminatórias	F/M
03 e 04	200m B - Eliminatórias	F/M	27 e 28	200m C - Eliminatórias	F/M
05 e 06	400m E - Série Lenta	F/M	29 e 30	200m E - Eliminatórias	F/M
07 e 08	200m M - Eliminatórias	F/M	31 e 32	400m L - Série Lenta	F/M
09 e 10	100m C - Eliminatórias	F/M	33 e 34	100m B - Eliminatórias	F/M
11 e 12	50m L - Eliminatórias	F/M	35 e 36	50m C - Eliminatórias	F/M
1ª Jornada - 2ª Sessão			2ª Jornada - 2ª Sessão		
13 e 14	100m L - Final A e B	F/M	37 e 38	100m M - Final A e B	F/M
15 e 16	200m B - Final A e B	F/M	39 e 40	200m C - Final A e B	F/M
Entrega de Medalhas das provas 13 a 16			Entrega de Medalhas das provas 37 a 40		
05 e 06	400m E - Série Rápida	F/M	41 e 42	200m E - Final A e B	F/M
17 e 18	200m M - Final A e B	F/M	31 e 32	400m L - Série Rápida	F/M
Entrega de Medalhas das provas 5, 6, 17 e 18			Entrega de Medalhas das provas 41, 42, 33 e 34		
19 e 20	100m C - Final A e B	F/M	43 e 44	100m B - Final A e B	F/M
21 e 22	50m L - Final A e B	F/M	45 e 46	50m C - Final A e B	F/M
Entrega de Medalhas das provas 19 a 22			Entrega de Medalhas das provas 43 a 46		
23 e 24	4 x100m E - Final A e B	F/M	47 e 48	4 x100m L - Final A e B	F/M
Entrega de Medalhas das provas 23 e 24			Entrega de Medalhas das provas 47 e 48		

Tabela 32 - Programa do Torneio da Benedita

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
500N	500N
8x50 (o que vão nadar)	6x50 (3L+3#L)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1050m	Total:950m

Quadro 11 - Aquecimentos do Torneio da Benedita

100m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 24º lugar	01:09.05	01:10.93	32.98	1:10.93 (37.95)	+ 1.88
Patrícia 25º lugar	01:12.46	01:11.28	34.32	1:11.28 (36.96)	- 1.18

Tabela 33 - Resultados dos 100m Livres no Torneio da Benedita

200m Bruços Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 22º lugar	03:17.82	03:23.36	44.34	1:36.22	2:29.35	3:23.36 (1:47.14)	+ 5.54

Tabela 34 - Resultado dos 200m Bruços no Torneio da Benedita

50m Livres Femininos			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Maria 19º lugar	00:31.00	00:31.30	–
Patrícia 24º lugar	00:31.00	00:31.97	–

Tabela 35 - Resultados dos 50m Livres no Torneio da Benedita

100m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Patrícia 18º lugar	01:19.48	01:17.75	36.34	1:17.75 (41.41)	- 1.73
Maria 19º lugar	01:16.58	01:18.57	35.46	1:18.57 (43.11)	+ 1.99

Tabela 36 - Resultados dos 100m Mariposa no Torneio da Benedita

100m Bruços Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 19º lugar	01:34.05	01:32.63	42.98	1:32.63 (49.65)	- 1.42

Tabela 37 - Resultado dos 100m Bruços no Torneio da Benedita

Este torneio não estava previsto no planeamento do treinador do GDS, visto ser uma competição que não estava no calendário da Federação Portuguesa de Natação nem da Associação de Natação de Lisboa. Foi um convite do clube da Benedita que proporcionou aos Infantis do GDS participarem nesta prova.

Esta competição surge no Período Preparatório Específico onde o trabalho técnico passou de aquisitivo para aplicativo e surge a zona metabólica Aeróbia 3.

No que respeita aos treinos, há duas semanas atrás houve as férias de Natal e desde a última prova até esta, as atletas não foram muito assíduas. A nadadora Maria no mês de Dezembro esteve a recuperar da lesão e só realizou 3 treinos, a Marta foi à maioria dos treinos mas saiu sempre a meio visto estar lesionada e a Patrícia, das três foi a que cumpriu razoavelmente os treinos. Quanto ao início do mês de Janeiro, as três atletas foram assíduas, tendo a Maria e a Marta mais dificuldade em cumprir os treinos visto terem estado a recuperar das lesões e só agora é que estão a começar a treinar sem restrições. Contudo, todas estas falhas na assiduidade e na realização de um treino completo têm repercussões na performance das competições.

Através da análise das tabelas (*Tabela 33 à 37*), observa-se que a atleta Patrícia foi a única que melhorou todas as provas que nadou. Era de esperar tal acontecimento porque foi a única que treinou bem durante estes meses.

Já a Maria teve um balanço menos positivo, pois não melhorou os seus tempos, mas esteve próxima dos seus melhores tempos, indicando que já está melhor da lesão e que daqui adiante vai começar a treinar eficazmente e conseqüentemente progredir nos seus desempenhos.

A Marta melhorou aos 100m Bruços e piorou muito nos 200m Bruços, mostrando que faz falta estar concentrada, empenhada e motivada nos treinos. Esta atleta precisa de começar a treinar bem para melhorar as suas performances.

Festival de Janeiro de Infantis e Juvenis

No fim-de-semana de 24 e 25 de Janeiro de 2015 decorreu o Festival de Janeiro nas piscinas do Benfica, Sport Lisboa e Benfica – piscina curta (25m).

Esta competição possuiu duas sessões (uma sessão em cada jornada) com aquecimento às 15 horas e início das provas às 16h no primeiro dia e no segundo dia o aquecimento foi às 8h com início das provas às 9 horas.

PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Livres	M	6	400 Livres	F
2	200 Estilos	F	7	200 Estilos	M
3	200 Bruços	M	8	200 Bruços	F
4	200 Costas	F	9	200 Costas	M
5	200 Mariposa	M	10	200 Mariposa	F

Tabela 38 - Programa do Festival de Janeiro

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
300L+300≠L	300L+300≠L
8x50 (4L+4 o que vão nadar)	10x50 (o que vão nadar)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1150m	Total:1250m

Quadro 12 - Aquecimentos do Festival de Janeiro

200m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 4º lugar	02:53.00	02:49.36	35.78	1:18.48 (42.70)	2:11.68 (53.20)	2:49.36 (37.68)	- 3.64
Maria 8º lugar	02:51.77	02:51.47	35.49	1:19.19 (43.70)	2:12.03 (52.84)	2:58.19 (39.44)	- 0.30
Marta 19º lugar	02:57.53	02:59.06	39.31	1:24.22 (44.91)	2:15.53 (51.31)	2:59.06 (43.53)	+ 1.53

Tabela 39 - Resultados dos 200m Estilos no Festival de Janeiro

400m Livres Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Tempo 300m	Tempo 400m	Média	Prog.
Patrícia 7º lugar	05:30.77	05:24.86	1:14.11	2:36.96 (1:22.85)	4:00.71 (1:23.75)	5:24.86 (1:24.15)	1:21.22	- 5.91

Tabela 40 - Resultado dos 400m Livres no Festival de Janeiro

200m Bruços Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 11º lugar	03:09.71	03:14.25	43.03	1:32.38	2:23.59	3:14.25 (1:41.81)	+ 4.54

Tabela 41 - Resultado dos 200m Bruços no Festival de Janeiro

200m Mariposa Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Maria 3º lugar	02:53.41	02:55.58	35.69	1:19.33	2:07.92	2:55.58 (1:36.25)	+ 2.17
Patrícia 4º lugar	02:53.53	02:55.76	38.19	1:22.94	2:09.59	2:55.76 (1:32.82)	+ 2.23

Tabela 42 - Resultados dos 200m Mariposa no Festival de Janeiro

Este Festival foi a última prova preparatória deste macrociclo e está inserida, tal como a competição anterior, no Período Preparatório Específico, onde os treinos são aplicativos e a carga é maior.

No que respeita aos treinos, neste mês, houve uma grande melhoria na assiduidade e no cumprimento de todas as tarefas dos treinos, à exceção da nadadora Marta que apesar de ter ido aos treinos, metade deles saiu a meio.

Analisando os resultados desta prova, destaca-se a nadadora Patrícia pois quase tudo o que nadou melhorou, principalmente aos 400m Livres. Quanto à Maria, o balanço também é positivo, visto ter começado a treinar bem no início deste mês (recuperou da lesão), melhorando numa prova e piorando noutra. Mas foi um bom indicador devido a ter pouco treino, comparando com a atleta Patrícia, e estar a reagir bem aos mesmos, refletindo-se numa boa performance. Estes resultados foram importantes para a atleta pois

motivou-a a continuar a treinar bem para se preparar para as provas principais que aí se avizinham.

Já a Marta teve uma prestação negativa, pois tudo o que nadou piorou, provando que as competições são o reflexo dos treinos. Se a atleta não treina bem, é impossível fazer boas provas.

Campeonatos Regionais de Infantis

Os Campeonatos Regionais realizaram-se nos dias 6, 7 e 8 de Março de 2015 na Piscina Municipal de Setúbal (Palmeiras) – piscina curta (25m).

Esta competição possuiu três jornadas, sendo a primeira composta com uma sessão e a segunda e a terceira jornada constituída por duas sessões cada. O aquecimento nas sessões de manhã eram às 8:30h com início das provas às 9:30h. Enquanto o aquecimento das sessões à tarde eram às 15 horas, com as provas a começarem às 16h.

Nestes campeonatos só podem participar os atletas que possuíam os mínimos de participação exigidos para esta competição.

PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	400 Estilos	F	7	800 Livres	F	19	1500 Livres	M
2	400 Estilos	M	8	400 Livres	M	20	400 Livres	F
3	100 Costas	F	9	200 Bruços	F	21	200 Bruços	M
4	100 Costas	M	Entrega de Medalhas (7-8)			Entrega de Medalhas (19-20)		
Entrega de Medalhas (1-2)			10	200 Costas	M	22	200 Costas	F
5	4 x200 Livres	F	11	200 Estilos	F	23	200 Estilos	M
6	4 x200 Livres	M	Entrega de Medalhas (9-11)			Entrega de Medalhas (21-23)		
Entrega de Medalhas (3-6)			2ª Sessão			2ª Sessão		
			12	200 Livres	M	24	200 Livres	F
			13	100 Livres	F	25	100 Livres	M
			14	100 Bruços	M	26	100 Bruços	F
			15	200 Mariposa	F	27	200 Mariposa	M
			16	100 Mariposa	M	28	100 Mariposa	F
			Entrega de Medalhas (12-16)			Entrega de Medalhas (24-28)		
			17	4x100 Estilos	F	29	4x100 Estilos	M
			18	4x100 Livres	M	30	4x100 Livres	F
			Entrega de Medalhas (17-18)			Entrega de Medalhas (29-30)		

Tabela 43 - Programa dos Campeonatos Regionais de Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

	Sábado - manhã	Domingo - manhã
	600N 8x50 (4L+4≠L) 2x25 com salto 100N Total:1150m	500N 6x50 (3L+3≠L) 2x25 com salto 100N Total:950m
Sexta - tarde	Sábado - tarde	Domingo - tarde
400L+400≠L 12x50 (6L+6≠L) 2x25 com salto 100N Total:1550m	600N 6x50 (o que vão nadar) 25m com salto 50N Total:975m	400N 6x50 (3L+3≠L) 25m com salto 100N Total:825m

Quadro 13 - Aquecimentos dos Campeonatos Regionais

100m Costas Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 17º lugar	01:26.32	01:20.76	38.92	1:20.76 (41.84)	- 6.36

Tabela 44 - Resultado dos 100m Costas nos Regionais

800m Livres Femininos – Patrícia (10º lugar)								
100m	200m	300m	400m	500m	600m	700m	800m	Média
1:15.90	2:40.02 (1:24.12)	4:02.99 (1:22.97)	5:28.11 (1:25.12)	6:52.09 (1:23.98)	8:15.48 (1:23.39)	9:38.45 (1:22.97)	10:58.61 (1:20.19)	1:22.33

Tabela 45 - Resultado dos 800m Livres (Patrícia)

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Patrícia 10º lugar	11:05.03	10:58.61	- 6.42

Tabela 46 - Resultado dos 800m Livres nos Regionais

100m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 8º lugar	01:07.95	01:06.90	31.48	1:06.90 (35.42)	- 1.05

Tabela 47 - Resultado dos 100m Livres nos Regionais

200m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Progressão
Maria 5º lugar	02:55.58	02:50.96	1:17.47	2:50.96 (1:33.49)	- 4.62
Patrícia 6º lugar	02:55.76	02:54.97	1:21.46	2:54.97 (1:33.51)	- 1.79

Tabela 48 - Resultados dos 200m Mariposa nos Regionais

400m Livres Femininos								
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Tempo 300m	Tempo 400m	Média	Prog.
Patrícia 12º lugar	05:24.86	05:17.30	1:15.39	2:37.69 (1:22.30)	3:58.92 (1:21.26)	5:17.30 (1:19.38)	1:19.58	- 7.56

Tabela 49 - Resultado dos 400m Livres nos Regionais

200m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 9º lugar	02:35.12	02:28.57	1:12.19	2:28.57 (1:16.38)	- 6.55

Tabela 50 - Resultado dos 200m Livres nos Regionais

100m Bruços Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 5º lugar	01:32.63	01:26.36	39.97	1:26.36 (46.39)	- 6.27

Tabela 51 - Resultado dos 100m Bruços nos Regionais

100m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 4º lugar	01:16.58	01:13.99	33.68	1:13.99 (40.31)	- 2.59
Patrícia 7º lugar	01:17.75	01:18.28	36.90	1:18.28 (41.38)	+ 0.53

Tabela 52 - Resultados dos 100m Mariposa nos Regionais

Os Campeonatos Regionais pertencem ao Período Competitivo através da análise do planeamento do treinador dos Infantis. Esta prova é considerada, pelo mesmo, uma competição principal visto ser a última até ocorrer a prova mais importante do 1º macrociclo (Torneio Zonal) e por ter um programa competitivo idêntico ao Zonal.

Esta competição, como já referi, surge no Período Competitivo onde o trabalho técnico contínua aplicativo e a zona metabólica Aeróbia 3 e Velocidade estão muito presentes.

Em relação aos treinos, no mês de Fevereiro as três atletas apesar de terem sido assíduas, não treinaram muito bem devido a continuarem a recuperar das suas lesões. Embora estejam melhores e de treino para treino estejam a melhorar a sua prestação nos mesmo, ainda estão em processo de recuperação/pós recuperação.

Através da análise das tabelas (*Tabela 44 à 52*), o balanço foi muito positivo, pois todas melhoraram muito os seus tempos de inscrição, exceto a Patrícia na última prova que nadou (100m mariposa) piorou meio segundo devido a estar cansada, não conseguindo realizar a prova como queria. Também a Marta aos 200m Bruços foi desclassificada por não tocar com as duas mãos simultaneamente na viragem aos 75 metros.

Porém, todas nadaram com vontade de fazer o seu melhor e tiveram em conta a técnica, de partir bem e de fazer muito bem as viragens.

Estas provas foram muito positivas e apesar das recuperações das lesões foi um bom indicador para a competição que se avizinha e de que os treinos estão a fazer o efeito desejado.

Torneio Zonal de Infantis – Zona Sul

Esta competição decorreu nos dias 27, 28 e 29 de Março de 2015 na Piscina de Silves – piscina curta (25m).

O Torneio Zonal consistiu em três jornadas, tendo a primeira uma sessão e a segunda e a terceira jornada, duas sessões cada. O aquecimento nas sessões de manhã eram às 8h com início das provas às 9h. Enquanto o aquecimento das sessões à tarde eram às 15 horas, com as provas a iniciarem às 16h.

Nestes campeonatos, como na competição anterior só podem participar os atletas que tenham realizado os mínimos de acesso para esta competição.

A seleção para o II Estágio de Capacitação de Infantis da referente época (2014/2015), é feita neste torneio e com base na pontuação FINA obtida no conjunto de todas as distâncias da mesma técnica, ou seja, 100m e 200m Mariposa; 100m e 200m Costas; 100m e 200m Bruços; 100m e 200m Livres; 400m e 800m/1500m Livres; 200m e 400m estilos. Para o nadador ter hipótese de ser selecionado tem de nadar um destes conjuntos para ser selecionado.

Programa – Horários

28 MAR 2015 – 09:00 2ª JORNADA – 1ª SESSÃO		29 MAR 2015 – 09:00 3ª JORNADA – 1ª SESSÃO			
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.		
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.		
9	200m Bruços Fem.	21	200m Bruços Masc.		
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS			
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.		
11	200m Estilos Fem.	23	200m Estilos Masc.		
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS			
27 MAR 2015 – 15:30 1ª JORNADA		28 MAR 2015 – 16:00 2ª JORNADA – 2ª SESSÃO		29 MAR 2015 – 16:00 3ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
1	400m Estilos Fem.	12	200m Livres Masc.	24	200m Livres Fem.
2	400m Estilos Masc.	13	100m Livres Fem.	25	100m Livres Masc.
3	100m Costas Fem.	14	100m Bruços Masc.	26	100m Bruços Fem.
4	100m Costas Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
5	4x200m Livres Fem.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
6	4x200m Livres Masc.	ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
ENTREGA DE MEDALHAS		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

Tabela 53 - Programa do Torneio Zonal de Infantis de Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

	Sábado - manhã	Domingo - manhã
	500N 8x50 (o que vão nadar) 2x25 com salto 100N Total:1050m	400N 6x50 (3L+3#L) 2x25 com salto 100N Total:850m
Sexta - tarde	Sábado - tarde	Domingo - tarde
600N 10x50 (5L+5#L) 2x25 com salto 100N Total:1250m	500N 8x50 (o que vão nadar) 25m com salto 50N Total:975m	400N 4x50 (o que vão nadar) 25m com salto 100N Total:725m

Quadro 14 - Aquecimentos do Torneio Zonal de Infantis

200m Bruços Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 10º lugar	03:14.25	03:04.59	40.12	1:26.92	2:15.70	3:04.59 (1:37.67)	- 9.66

Tabela 54 - Resultado dos 200m Bruços no Zonal

200m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 20º lugar	02:49.36	02:46.83	36.95	1:19.23 (42.28)	2:10.53 (51.30)	2:46.83 (36.30)	- 2.43

Tabela 55 - Resultado dos 200m Estilos no Zonal

100m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 26º lugar	01:06.90	01:08.65	32.51	1:08.65 (36.14)	+ 1.75
Patrícia 28º lugar	01:09.34	01:09.27	33.36	1:09.27 (35.91)	- 0.07

Tabela 56 - Resultados dos 100m Livres no Zonal

200m Mariposa Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Maria 6º lugar	02:50.96	02:42.69	35.77	1:17.96	2:00.98	2:42.69 (1:24.73)	- 8.27
Patrícia 10º lugar	02:55.76	02:52.39	38.27	1:23.12	2:07.87	2:52.39 (1:29.27)	- 3.37

Tabela 57 - Resultados dos 200m Mariposa no Zonal

200m Livres Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 24º lugar	02:28.57	02:27.15	34.00	1:12.35	1:50.62	2:27.15 (1:14.80)	- 1.42

Tabela 58 - Resultado dos 200m Livres no Zonal

100m Bruços Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 9º lugar	01:26.36	01:27.05	40.25	1:27.05 (46.80)	+ 0.69

Tabela 59 - Resultado dos 100m Bruços no Zonal

100m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 10º lugar	01:13.99	01:15.19	34.00	1:15.19 (41.19)	+ 1.20
Patrícia 15º lugar	01:17.75	01:17.22	35.25	1:17.22 (41.97)	- 0.53

Tabela 60 - Resultados dos 100m Mariposa no Zonal

Por fim, esta competição, para além de estar inserida no Período Competitivo, tal como a competição anterior, é a prova mais importante deste macrociclo.

Nesta semana o volume total reduziu drasticamente, e conseqüentemente o volume em todas as zonas metabólicas reduziram. Apenas a velocidade é que se manteve contante.

Desde as últimas provas, as atletas foram assíduas nos treinos e cumpriram todas as tarefas propostas pelo treinador. A motivação que tinham desde a última competição ajudou muito na concretização dos treinos.

No que respeita às provas, estas nadadoras já no ano passado tinham estado nestes ambientes mais competitivos o que não estranharam, nem foi motivo para ficarem mais nervosas do que o normal.

A atleta Marta melhorou aos 200m Bruços, realizando uma prova muito boa e piorou ligeiramente aos 100m Bruços por não ter nadado os primeiros 50m mais rápido. Esta atleta em distâncias curtas tem medo de arriscar e compromete a sua prestação logo nos primeiros 50 metros.

Quanto à nadadora Patrícia, tudo o que nadou melhorou mas nas provas de 100m podia ter apostado mais pois como não é o forte dela poupava-se para as provas de 200m.

Já a atleta Maria, teve a sua prestação a meio-termo, pois realizou provas muito boas, nomeadamente os 200m mariposa, mas nos 100m livres e mariposa piorou um bocado e tinha capacidade para fazer melhor. Outro incidente com esta atleta foi a sua desclassificação aos 400m estilos pois aos 150m não realizou um movimento contínuo.

Com base nas classificações das provas realizadas pelas atletas, todas poderiam ir a estágio visto terem nadado um conjunto de provas que dava acesso, porém não foram selecionada para o II Estágio de Capacitação de Infantis, por não terem sido as melhores

da Associação de Natação de Lisboa, não conseguindo concretizar outro dos seus objetivos para a presente época.

Contudo, a prestação das atletas foi boa e corresponderam à maioria das expectativas por parte do treinador.

2º Macro ciclo

Torneio Regional de Clubes de Infantis

Decorreu no fim-de-semana 18 e 19 de Abril de 2015, na Piscina Municipal de Corroios – piscina curta (25m), mais uma prova para o escalão de Infantis.

Esta competição possuiu duas sessões (uma sessão em cada jornada) com aquecimento às 15 horas e início das provas às 15:30h.

PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1	400 Livres	F	9	400 Livres	M
2	100 Livres	M	10	100 Livres	F
3	100 Bruços	F	11	100 Bruços	M
4	200 Estilos	M	12	200 Estilos	F
5	100 Mariposa	F	13	100 Mariposa	M
6	100 Costas	M	14	100 Costas	F
Intervalo 10'			Intervalo 10'		
7	4x100 Livres	F	15	4x100 Livres	M
8	4x100 Estilos	M	16	4x100 Estilos	F

Tabela 61 - Programa do Torneio Regional de Clubes de Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
600N	600N
12x50 (6L+6 o que vão nadar)	8x50 (4L+4#L)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1250m	Total:1150m

Quadro 15 - Aquecimentos do Torneio Regional de Clubes

400m Livres Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Tempo 300m	Tempo 400m	Média	Prog.
Patrícia 6º lugar	05:17.30	05:13.46	1:13.73	2:34.27 (1:20.54)	3:54.81 (1:20.54)	5:13.46 (1:18.65)	1:18.37	- 3.84

Tabela 62 - Resultado dos 400m Livres no Torneio Regional de Clubes

100m Bruços Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 4º lugar	01:26.36	01:26.91	41.00	1:26.91 (45.91)	+ 0.55

Tabela 63 - Resultado dos 100m Bruços no Torneio Regional de Clubes

100m Mariposa Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 4º lugar	01:13.99	01:15.39	34.53	1:15.39 (40.86)	+ 1.40
Patrícia 8º lugar	01:15.29	01:18.42	36.55	1:18.42 (41.87)	+ 3.13

Tabela 64 - Resultados dos 100m Mariposa no Torneio Regional de Clubes

100m Livres Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 6º lugar	01:06.90	01:09.22	32.52	1:09.22 (36.70)	+ 2.32

Tabela 65 - Resultado dos 100m Livres no Torneio Regional de Clubes

200m Estilos Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Progressão
Maria 6º lugar	02:51.47	02:48.40	1:17.44	2:48.40 (1:30.96)	- 3.07

Tabela 66 - Resultado dos 200m Estilos no Torneio Regional de Clubes

100m Costas Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 5º lugar	01:20.76	01:19.41	38.08	1:19.41 (41.33)	- 1.35

Tabela 67 - Resultado dos 100m Costas no Torneio Regional de Clubes

Este torneio, através da análise do planeamento, insere-se no Período Preparatório Geral, sendo a primeira competição deste 2º macrociclo. Nesta prova, os atletas já treinaram durante três semanas, depois das mini férias após a conclusão do 1º macrociclo.

Durante estas semanas o volume de treino tem vindo a aumentar progressivamente, tendo como foco as tarefas de aeróbio 1 e 2, para além dos aspetos técnicos. No Período Preparatório Geral deste macrociclo, a aquisição das habilidades técnicas não é tão significativa como no mesmo período do macrociclo anterior, visto os atletas já terem as competências adquiridas. Apenas é necessário limar alguns aspetos específicos para o desempenho melhorar.

No que respeita a assiduidade, as atletas Maria e Marta foram assíduas em todos os treinos e cumpriram todas tarefas que o seu treinador planeou, já a Patrícia ficou doente e na semana das provas só realizou um treino.

Analisando os resultados deste torneio, as três atletas melhoraram numas provas e pioraram noutras, mas uma justificação para tal é devido às atletas (Marta e Maria) estarem cansadas dos treinos, pois não estão num momento de forma e também devido á tenra idade, quando estão cansadas não conseguem esparecer do cansaço e já iniciam a prova com pouca vontade de lutar. São vencidas pelo cansaço e não tentam dar tudo

independentemente das dores musculares. Quanto à Patrícia, que não estava cansada dos treinos, mas teve doente, fez umas boas provas.

Torneio Nadador Completo de Infantis e Juvenis

O Torneio Nadador Completo de Infantis realizou-se nos dias 9 e 10 de Maio de 2015 na piscina do Algés, no Sport Algés e Dafundo – piscina curta (25m).

Esta competição possuiu duas sessões (uma sessão em cada jornada) com aquecimento às 15:30 horas e início das provas às 16:30h.

PROGRAMA:

1ª Jornada			2ª Jornada		
1ª Sessão			1ª Sessão (Juvenis)		
1	200 Estilos	F	5	100 Mariposa	M
2	200 Estilos	M	6	100 Mariposa	F
3	100 Costas	F	7	100 Bruços	M
4	100 Costas	M	8	100 Bruços	F
			9	100 Livres	M
			10	100 Livres	F
			1ª Sessão (Infantis)		
			11	100 Mariposa	M
			12	100 Mariposa	F
			13	100 Bruços	M
			14	100 Bruços	F
			15	100 Livres	M
			16	100 Livres	F

Tabela 68 – Programa do Torneio Nadador Completo

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado	Domingo
400L+400≠L	300L+300≠L
8x50E (sequência lógica)	8x50 (o que vão nadar)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1350m	Total:1250m

Quadro 16 - Aquecimentos do Torneio Nadador Completo

200m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 13º lugar	02:46.83	02:45.61	36.15	1:18.62 (42.47)	2:08.75 (50.13)	2:45.61 (36.86)	- 1.22
Marta 31º lugar	02:57.53	02:56.50	39.40	1:23.47 (44.07)	2:14.16 (50.69)	2:56.50 (42.34)	- 1.03

Tabela 69 - Resultados dos 200m Estilos no Nadador Completo

100m Costas Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 12º lugar	01:21.39	01:17.01	37.42	1:17.01 (39.59)	- 4.38
Patrícia 15º lugar	01:24.00	01:18.89	38.41	1:18.89 (40.48)	- 4.11
Marta 29º lugar	01:19.41	01:22.91	40.37	1:22.91 (42.54)	+ 3.50

Tabela 70 - Resultados dos 100m Costas no Nadador Completo

100m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 10º lugar	01:13.99	01:12.61	33.26	1:13.99 (39.35)	- 1.38
Patrícia 17º lugar	01:15.29	01:17.30	35.77	1:17.30 (41.53)	+ 2.01
Marta 30º lugar	01:30.29	01:24.52	38.56	1:24.52 (45.96)	- 5.77

Tabela 71 - Resultados dos 100m Mariposa no Nadador Completo

100m Bruços Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 9º lugar	01:26.36	01:26.62	40.45	1:26.62 (46.17)	+ 0.26
Patrícia 23º lugar	01:39.87	01:32.96	44.07	1:32.96 (48.89)	- 7.11
Maria 26º lugar	01:35.07	01:34.15	44.22	1:34.15 (49.93)	- 0.92

Tabela 72 - Resultados dos 100m Bruços no Nadador Completo

100m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 13º lugar	01:06.90	01:07.58	32.02	1:07.58 (35.56)	+ 0.68
Patrícia 18º lugar	01:09.02	01:09.25	33.46	1:09.25 (35.79)	+ 0.23
Marta 33º lugar	01:16.78	01:14.21	35.67	1:14.21 (38.54)	- 2.57

Tabela 73 - Resultados dos 100m Livres no Nadador Completo

Esta competição surge no Período Preparatório Específico onde o trabalho técnico passa a ser mais aplicativo, deixando de ser aquisitivo e a zona metabólica Aeróbia 3, passa a ser mais evidente neste período do que no período anterior.

No que respeita aos treinos, as atletas foram assíduas e cumpriram as tarefas.

Através da análise das tabelas (*Tabela 69 à 73*), observa-se que a atleta Maria melhorou aos 100m Mariposa, Costas e Bruços. Estes dois últimos estilos já não nadava há algum tempo. Aos 100m Livres piorou décimas e a 200m Estilos foi desclassificada porque no percurso de Mariposa, efetuou uma pernada de bruços durante o mesmo.

A atleta Patrícia melhorou aos 200m Estilos, 100m Costas e 100m Bruços, estas duas últimas já não nadava desde o ano passado. E piorou aos 100m Mariposa e Livres, sendo que a Mariposa piorou mais (dois segundos).

Quanto à atleta Marta melhorou aos 200m estilos, 100m Livres e 100m Mariposa. Esta última prova a atleta já não nadava desde a competição do Nadador Completo do ano passado. E piorou aos 100m Bruços e Costas, mas a Costas piorou muito (3 segundos).

Em conclusão, as atletas melhoraram e muito às provas que já não nadavam há algum tempo, no que respeita às provas que costumam nadar normalmente pioraram numas umas décimas e noutras chegaram a ser segundos. Mas a atleta que teve melhor performance, apesar da desclassificação, foi a Maria que nas provas que piorou, piorou pouco e aos 100m Mariposa conseguiu mínimos para os Nacionais.

II Meeting Xira

Esta competição realizou-se nos dias 13 e 14 de Junho de 2015 na piscina de Vila Franca de Xira – piscina longa (50m).

Este Meeting possuiu dois dias de competição, sendo as eliminatórias de manhã e as finais a tarde. Para a tarde só passavam os 16 melhores tempos, existindo as finais A (8 primeiros tempos) e as finais B (os restantes 8 melhores tempos apurados).

Para entrar nesta competição os atletas tinham de ter os tempos de admissão para este Meeting.

O aquecimento das eliminatórias começou as 8h e as provas às 9 horas. Já o aquecimento das finais iniciou-se às 15h e as provas às 16 horas.

Programa das Eliminatórias

1º Dia			2º Dia		
1ª Prova	200 Estilos	M	8ª Prova	200 Estilos	F
2ª Prova	100 Costas	F	9ª Prova	100 Costas	M
3ª Prova	100 Livres	M	10ª Prova	100 Livres	F
4ª Prova	100 Mariposa	F	11ª Prova	100 Mariposa	M
5ª Prova	100 Bruços	M	12ª Prova	100 Bruços	F
6ª Prova	4x100 Livres	F	13ª Prova	4x100 Livres	M
7ª Prova	4 x 100 Estilos	M	12ª Prova	4 x 100 Estilos	F

Programa das Finais

1º Dia			2º Dia		
1ª Prova	200 Estilos	M	8ª Prova	200 Estilos	F
2ª Prova	100 Costas	F	9ª Prova	100 Costas	M
(Entrega de Prémios)			(Entrega de Prémios)		
3ª Prova	100 Livres	M	10ª Prova	100 Livres	F
4ª Prova	100 Mariposa	F	11ª Prova	100 Mariposa	M
5ª Prova	100 Bruços	M	12ª Prova	100 Bruços	F
(Entrega de Prémios)			(Entrega de Prémios)		
6ª Prova	4x100 Livres	F	13ª Prova	4x100 Livres	M
7ª Prova	4 x 100 Estilos	M	12ª Prova	4 x 100 Estilos	F
(Entrega de Prémios)			(Entrega de Prémios)		

Tabela 74 - Programa do II Meeting de Xira

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado - Eliminatórias	Domingo - Eliminatórias
600N 8x50 (4L+4≠L) 2x25 com salto 100N Total:1150m	500N 6x50 (3L+3≠L) 2x25 com salto 100N Total:950m
Sábado - Finais	Domingo - Finais
400N 6x50 (o que vão nadar) 25m com salto 50N Total:775m	400N 6x50 (3L+3≠L) 25m com salto 100N Total:825m

Quadro 17 - Aquecimentos do II Meeting de Xira

100m Costas Femininos - Eliminatórias				
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Final	Progressão
Maria 10º lugar	01:18.55	01:18.72	B	+ 0.17
Marta 19º lugar	01:20.99	01:23.64	—	+ 2.65

Tabela 75 - Resultados dos 100m Costas no Meeting de Xira

100m Costas Femininos - Final			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Maria 9º lugar	01:18.72	01:17.04	- 1.68

Tabela 76 - Resultados dos 100m Costas (final)

100m Mariposa Femininos - Eliminatórias				
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Final	Progressão
Patrícia 6º lugar	01:17.62	01:15.92	A	- 1.70

Tabela 77 - Resultado dos 100m Mariposa no Meeting de Xira

100m Mariposa Femininos - Final			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Patrícia 7º lugar	01:15.92	01:16.78	+ 0.86

Tabela 78 - Resultado dos 100m Mariposa (final)

200m Estilos Femininos - Eliminatórias				
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Final	Progressão
Patrícia 5º lugar	02:48.92	02:50.21	A	+ 1.29
Maria 7º lugar	02:51.76	02:51.22	A	- 0.54

Tabela 79 - Resultados dos 200m Estilos no Meeting de Xira

200m Estilos Femininos - Final			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Maria 4º lugar	02:51.22	02:46.40	- 4.82
Patrícia 6º lugar	02:50.21	02:49.31	- 0.90

Tabela 80 - Resultados dos 200m Estilos (final)

100m Livres Femininos - Eliminatórias				
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Final	Progressão
Maria 9º lugar	01:08.23	01:07.22	B	- 1.01
Patrícia 18º lugar	01:10.43	01:10.55	—	+ 0.12

Tabela 81 - Resultados dos 100m Livres no Meeting de Xira

100m Livres Femininos - Final			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Maria 11º lugar	01:07.22	01:08.05	+ 0.83

Tabela 82 - Resultado dos 100m Livres (final)

100m Bruços Femininos - Eliminatórias				
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Final	Progressão
Marta 2º lugar	01:28.95	01:27.54	A	- 1.41

Tabela 83 - Resultado dos 100m Bruços no Meeting de Xira

100m Bruços Femininos - Final			
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Progressão
Marta 5º lugar	01:27.54	01:26.73	- 0.81

Tabela 84 - Resultado dos 100m Bruços (final)

Este II Meeting consiste na última prova preparatória e já pertence ao início do Período Competitivo, através da análise do planeamento do treinador dos Infantis, onde o

trabalho técnico contínua aplicativo e a zona metabólica Aeróbia 3 (inicialmente) e a Velocidade estão muito presentes.

Esta prova possui as eliminatórias e depois os 16 melhores, caso haja esse número de nadadores em prova, passam para as finais à tarde.

Em relação aos treinos, as três atletas têm sido assíduas, mas a que tem treinado melhor é a Maria. A Patrícia tem dias, ou seja, uns dias treina bem e outros dias não. Já a Marta tem estado condicionada em alguns treinos, pois tem dores num ombro e, conseqüentemente, algumas tarefas não realiza.

Através da análise das tabelas (*Tabela 75 à 84*), o balanço foi positivo, pois as nadadoras, na maioria das provas, melhoraram os seus tempos de inscrição.

Aos 100m Costas, a Maria conseguiu ir à final e melhorou o seu tempo, enquanto a Marta não passou das eliminatórias e piorou o tempo que tinha. Aos 100m Mariposa, a Patrícia nas eliminatórias melhorou o seu tempo e conseguiu mínimos para os Nacionais. Nos 200m Estilos, as atletas Maria e Patrícia passaram à final, porém só a Maria é que melhorou o seu tempo de inscrição. Aos 100m Livres, a Patrícia piorou o tempo nas eliminatórias, não passando à final, enquanto a Maria melhorou nas eliminatórias, tendo realizado mínimos para os Nacionais, mas na final piorou umas décimas. Por fim, aos 100m Bruços, a Marta melhorou tanto nas eliminatórias como na final e conseguiu mínimos para os Nacionais.

Assim, apesar de a Marta ter estado condicionada nos treinos conseguiu mínimos. O mesmo aconteceu com a Patrícia aos 100m Mariposa, pois nas outras provas que nadou piorou os tempos e isso acontece visto nos treinos não estar a treinar como deve de ser e essas falhas na realização de um treino completo têm repercussões na performance das competições. Já a Maria, tem tido bons resultados, pois tem treinado bem, tendo já dois mínimos para os Nacionais.

Campeonatos Regionais de Infantis

Os Campeonatos Regionais realizaram-se nos dias 26, 27 e 28 de Junho de 2015 na Piscina Municipal de Vila Franca de Xira – piscina longa (50m).

Esta competição possuiu três jornadas, sendo a primeira composta com uma sessão e a segunda e a terceira jornada constituídas por duas sessões cada. O aquecimento nas sessões de manhã eram às 8:30h com início das provas às 9:30h. Enquanto o aquecimento das sessões à tarde eram às 15 horas, com as provas a começarem às 16h.

Nestes campeonatos só podem participar os atletas que possuíam os mínimos de participação exigidos para esta competição.

PROGRAMA:

1ª JORNADA			2ª JORNADA			3ª JORNADA		
1ª Sessão			1ª Sessão			1ª Sessão		
1	400 Estilos	F	7	800 Livres	F	19	1500 Livres	M
2	400 Estilos	M	8	400 Livres	M	20	400 Livres	F
3	100 Costas	F	Entrega de Medalhas (7-8)			Entrega de Medalhas (19-20)		
4	100 Costas	M	9	200 Estilos	F	21	200 Estilos	M
Entrega de Medalhas (1-2)			10	200 Costas	M	22	200 Costas	F
5	4 x200 Livres	F	Entrega de Medalhas (9-10)			Entrega de Medalhas (21-22)		
6	4 x200 Livres	M	2ª Sessão			2ª Sessão		
Entrega de Medalhas (3-6)			11	200 Bruços	F	23	200 Bruços	M
			12	200 Livres	M	24	200 Livres	F
			13	100 Livres	F	25	100 Livres	M
			14	100 Bruços	M	26	100 Bruços	F
			15	200 Mariposa	F	27	200 Mariposa	M
			16	100 Mariposa	M	28	100 Mariposa	F
			Entrega de Medalhas (11-16)			Entrega de Medalhas (23-28)		
			17	4x100 Estilos	F	29	4x100 Estilos	M
			18	4x100 Livres	M	30	4x100 Livres	F
			Entrega de Medalhas (17-18)			Entrega de Medalhas (29-30)		

Tabela 85 - Programa dos Campeonatos Regionais de Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

	Sábado - manhã	Domingo - manhã
	500N 4x100L 2x25 com salto 100N Total:1050m	500N 4x100L 25m com salto 100N Total:1050m
Sexta - tarde	Sábado - tarde	Domingo - tarde
400L+400≠L 8x50 (6L+6≠L) 2x25 com salto 100N Total:1350m	500N 6x50 (o que vão nadar) 25m com salto 50N Total:875m	400N 6x50 (3L+3≠L) 25m com salto 100N Total:825m

Quadro 18 - Aquecimentos no Campeonato Regional de Infantis

100m Costas Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 5º lugar	01:17.04	01:17.26	—	1:17.26	+ 0.22

Tabela 86 - Resultado dos 100m Costas nos Regionais

200m Estilos Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 9º lugar	02:48.92	02:47.52	—	1:19.86	—	2:47.52 (1:27.66)	- 1.40

Tabela 87 - Resultado dos 200m Estilos nos Regionais

200m Bruços Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 8º lugar	03:10.12	03:04.83	—	1:27.39	—	3:04.83 (1:37.44)	- 5.29

Tabela 88 - Resultado dos 200m Bruços nos Regionais

200m Mariposa Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Maria 2º lugar	02:47.57	02:41.08	—	1:13.72	—	2:41.08 (1:27.36)	- 6.49
Patrícia 5º lugar	02:57.56	02:51.35	—	1:18.87	—	2:51.35 (1:32.48)	- 6.21

Tabela 89 - Resultados dos 200m Mariposa nos Regionais

400m Livres Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 100m	Tempo 200m	Tempo 300m	Tempo 400m	Média	Prog.
Patrícia 10º lugar	05:19.72	05:20.80	1:17.53	2:40.85 (1:23.32)	4:02.93 (1:22.08)	5:20.80 (1:17.87)	1:20.20	+ 1.08

Tabela 90 - Resultado dos 400m Livres nos Regionais

200m Livres Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Patrícia 9º lugar	02:30.09	02:30.47	—	1:11.64	—	2:30.47 (1:18.83)	+ 0.38

Tabela 91 - Resultado dos 200m Livres nos Regionais

100m Bruços Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 5º lugar	01:26.73	01:26.31	—	1:26.31	- 0.42

Tabela 92 - Resultado dos 100m Bruços nos Regionais

100m Mariposa Femininos

Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 4º lugar	01:14.78	01:13.57	—	1:13.57	- 1.21
Patrícia 10º lugar	01:15.92	01:20.04	—	1:20.04	+ 4.12

Tabela 93 - Resultados dos 100m Mariposa nos Regionais

Através da análise do planejamento do treinador, os Campeonatos Regionais também pertencem ao Período Competitivo. Esta prova é considerada, pelo treinador, uma competição principal, tendo um programa competitivo idêntico aos Campeonatos Nacionais.

O Período Competitivo, onde esta prova está inserida, tem a velocidade muito presente, o trabalho técnico mantém-se aplicativo e a zona metabólica Aeróbia 3, nesta altura, começa a diminuir.

No que respeita aos treinos, a Marta já está melhor do ombro e já começou a treinar bem. A Patrícia continua a ser assídua, mas não se tem esforçado em nenhum treino. Quanto à Maria, continua a treinar muito bem.

Analisando as tabelas (*Tabela 86 à 93*), o balanço foi positivo para a Marta e a Maria, sendo um bom indicador para a prova mais importante que se aproxima e de que os treinos estão a fazer o efeito pretendido. A Marta melhorou em todas as provas que nadou, tendo obtido mínimo para os Nacionais aos 200m Bruços. A Maria só piorou umas décimas aos 100m Costas, tendo nas restantes provas melhorado, principalmente aos 200m Mariposa que melhorou 6 segundos e conseguiu mais um mínimo para os Nacionais.

Quanto à Patrícia, foi a que nadou mais provas, mas das seis provas que nadou, piorou a quatro. Apesar de ter melhorado 6 segundos aos 200m Mariposa, o resultado das restantes provas mostram o pouco empenho que tem tido nos treinos, piorando 4 segundos na única prova que tinha mínimo para os Nacionais. Estes resultados não são um bom indicador para a próxima competição.

Por fim, tanto a Marta como a Maria estavam muito motivadas por terem conseguido na competição anterior mínimos para os Nacionais e deram o seu melhor nestes Regionais para conseguir mais mínimos e melhores resultados. Estas nadadoras tiveram em conta a técnica, as partidas e as viragens para realizarem uma boa performance.

Campeonatos Nacionais de Infantis

Esta competição decorreu nos dias 17, 18 e 19 de Julho de 2015 nas Piscinas do Jamor – piscina longa (50m).

Esta competição consistiu em três jornadas, tendo a primeira uma sessão e a segunda e a terceira jornada, duas sessões cada. O aquecimento nas sessões de manhã eram às 8h com início das provas às 9h. Enquanto o aquecimento das sessões à tarde eram às 15 horas, com as provas a iniciarem às 16h.

Nestes campeonatos, como na competição anterior, só podem participar os atletas que tenham realizado os mínimos de acesso para esta competição.

Programa – Horários

18 JUL 2015 – 09:30 2ªJORNADA – 1ªSESSÃO		19 JUL 2015 – 09:00 3ªJORNADA – 1ªSESSÃO			
7	800m Livres Fem.	19	1500m Livres Masc.		
8	400m Livres Masc.	20	400m Livres Fem.		
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS			
9	200m Estilos Fem.	21	200m Estilos Masc.		
10	200m Costas Masc.	22	200m Costas Fem.		
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS			
17 JUL 2015 – 16:00 1ªJORNADA		18 JUL 2015 – 16:00 2ªJORNADA – 2ªSESSÃO		19 JUL 2015 – 15:30 3ªJORNADA – 2ªSESSÃO	
1	400m Estilos Fem.	11	200m Bruços Fem.	23	200m Bruços Masc.
2	400m Estilos Masc.	12	200m Livres Masc.	24	200m Livres Fem.
3	100m Costas Fem.	13	100m Livres Fem.	25	100m Livres Masc.
4	100m Costas Masc.	14	100m Bruços Masc.	26	100m Bruços Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
5	4x200m Livres Fem.	15	200m Mariposa Fem.	27	200m Mariposa Masc.
6	4x200m Livres Masc.	16	100m Mariposa Masc.	28	100m Mariposa Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	
		17	4x100m Estilos Fem.	29	4x100m Estilos Masc.
		18	4x100m Livres Masc.	30	4x100m Livres Fem.
ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS		ENTREGA DE MEDALHAS	

Tabela 94 - Programa dos Campeonatos Nacionais dos Infantis

Os aquecimentos realizados pelos atletas foram:

Sábado - Tarde	Domingo
500N	400N
8x50 (4L+4#L)	6x50 (o que vão nadar)
2x25 com salto	2x25 com salto
100N	100N
Total:1050m	Total:850m

Quadro 19 - Aquecimentos dos Campeonatos Nacionais de Infantis

200m Bruços Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Marta 25º lugar - FTL	03:04.83	03:11.22	41.07	1:29.16 (48.09)	2:20.99 (51.83)	3:11.22 (1:42.06)	+ 6.39

Tabela 95 - Resultado dos 200m Bruços nos Nacionais

100m Livres Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 21º lugar	01:07.22	01:06.48	31.34	1:06.48 (35.14)	- 0.74

Tabela 96 - Resultado dos 100m Livres nos Nacionais

200m Mariposa Femininos							
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Tempo 150m	Tempo 200m	Progressão
Maria 13º lugar	02:41.08	02:45.12	34.76	1:16.69 (41.93)	2:01.25 (44.56)	2:45.12 (1:28.43)	+ 4.04

Tabela 97 - Resultado dos 200m Mariposa nos Nacionais

100m Bruços Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Marta 16º lugar	01:26.31	01:26.40	41.67	1:26.40 (44.73)	+ 0.09

Tabela 98 - Resultado dos 100m Bruços nos Nacionais

100m Mariposa Femininos					
Nome	Tempo de inscrição	Tempo final	Tempo 50m	Tempo 100m	Progressão
Maria 18º lugar	01:13.57	01:13.57	33.42	1:17.75 (40.15)	- 0.00
Patrícia 24º lugar - FTL	01:15.92	01:18.24	35.84	1:18.24 (42.40)	+ 2.32

Tabela 99 - Resultados dos 100m Mariposa nos Nacionais

Os Campeonatos Nacionais, para além de estarem inseridos no Período Competitivo, tal como as duas competições anteriores, consistem na prova mais importante e principal deste macrociclo e época, a nível nacional, para os Infantis.

Nesta última semana o volume total reduziu drasticamente, o volume de todas as zonas metabólicas reduziram, principalmente a zona metabólica Aeróbia 3 que foi inexistente. Apenas a velocidade é que se manteve mais ou menos contante.

Desde os regionais, as atletas continuaram assíduas, porém a Maria foi a única que cumpriu os treinos e estava motivada para fazer mais e melhor. Tanto a Marta como a Patrícia não treinaram bem ao longo destas três semanas de treino, apenas foram a todos os treinos e realizaram as tarefas sem empenho.

Com base nas tabelas dos resultados (*Tabela 95 à 99*), o balanço não foi muito positivo e o fator nervosismo não foi motivo, pois as três nadadoras já tinham participado nos Campeonatos Nacionais o ano passado e apesar de estarem nervosas, era dentro do normal.

Quanto à atleta Marta realizou uma péssima prova aos 200m Bruços, realizando o tempo fora do tempo limite (FTL), mas já se estava à espera visto desde os regionais não ter treinado muito. A justificação que a atleta deu, após a prova, foi que doía-lhe a anca. Porém os treinos que realizou justificavam ter piorado o tempo, mas não se estava à espera que piorasse 6 segundos. Depois aos 100m Bruços piorou 9 centésimas. Estes resultados são fruto do empenho que a atleta teve nos treinos.

A atleta Maria melhorou aos 100m Livres, manteve o tempo aos 100m Mariposa e piorou o tempo aos 200m Mariposa. Com base nos treinos, esta nadadora podia fazer melhor aos 100m e 200m Mariposa, mas a ansiedade por querer fazer melhor aos 200m Mariposa, em relação aos regionais, não permitiu realizar uma boa prova, piorando o seu tempo. Não calculou bem o esforço, quis poupar-se mais nos primeiros 100m e não estava a contar que os segundos 100m iam custar tanto. Devia ter arriscado mais nos primeiros 100m. Mas esta prova requer experiência e a atleta ainda é jovem. Vai aprendendo cada vez que nadar os 200m Mariposa até saber dosear o esforço.

Já a atleta Patrícia, com base nos treinos que tem realizado desde o II Meeting de Xira, estava-se à espera que a performance não fosse muito boa, piorando 2 segundos e fazendo um tempo fora do tempo limite (FTL).

Assim, estas atletas não corresponderam às expectativas por parte do treinador nesta competição. E a conclusão que se tira é que pelo menos duas das nadadoras, por não terem treinado bem, parece que o objetivo delas é só fazer mínimos para os Nacionais e chegar a essa competição. Não mostram vontade de batalhar nos nacionais para obter um bom resultado e conseqüentemente uma boa classificação.

Breve Conclusão

Através da análise das competições dos dois macrociclos, pode-se concluir que vários foram os aspetos que influenciaram a performance das três atletas nas provas, nomeadamente, o período em que as competições se encontravam dentro do macrociclo (devido à diferente dinâmica e volume de treino), a assiduidade e empenho das nadadoras nos treinos e o fator psicológico, pois sem concentração, ansiosas ou mesmo nervosas a prestação é prejudicada.

Conclusão

Através da observação, intervenção, análise ao longo da época 2014/2015 e elaboração deste relatório consegui obter diversos conhecimentos sobre um planeamento de treino de Natação Pura para o escalão de Infantis.

O objetivo de todos os treinadores consiste em produzir um bom planeamento para os seus atletas atingirem o seu melhor desempenho nos momentos específicos da época desportiva.

Este é conseguido através de um planeamento rigoroso, baseado em pressupostos científicos e na larga experiência pessoal de cada treinador. Cabe aos treinadores assegurar a qualidade em todo o processo de treino e desde os escalões mais novos que os programas de treino devem estar orientados à faixa etária, resistindo à tentação dos resultados de topo nos primeiros escalões e prevenindo a desmotivação e um abandono precoce.

Neste aspeto o treinador do Grupo Desportivo de Sesimbra tem isso em mente e para além de ter como objetivo um planeamento adequado para o escalão em questão, tem sempre presente nos microciclos tarefas de correção técnica e destrezas, ou seja, tarefas que permitem melhorar tecnicamente algum erro que o nadador possa possuir, pois é muito importante a qualidade técnica nestas idades.

Quanto à técnica, esta é fundamental para o nado ser eficiente e nos escalões mais jovens deve ser a prioridade para não ganharem vícios difíceis de corrigir com o avançar da idade.

Após a análise, diagnóstico dos erros e possíveis estratégias/soluções para eliminar esses erros, e por conseguinte otimizar a técnica de mariposa e bruços das atletas, é fiável afirmar que apesar de a olho nu conseguirmos identificar erros na execução técnica dos nadadores, as filmagens dão outro suporte na identificação dos erros, pois permitem uma análise mais detalhada de todas as fases. Isto acontece porque podemos parar o vídeo quando quisermos e perceber diversos pormenores, que a olho nu é mais complicado.

Outro método importante são as filmagens subaquáticas, essas permitem observar o movimento dos nadadores nas fases submersas e que não estão visíveis quando observamos fora de água.

Assim, as filmagens são importantes, não só para o atleta ver como nada e o que tem de corrigir, como para o treinador com mais pormenor observar todas as fases dos seus nadadores e, por conseguinte, identificar os erros e pensar em possíveis soluções para a correção desses mesmos erros.

No que respeita aos objetivos que propuseram no início da época, três dos quatro objetivos foram conseguidos, nomeadamente, melhorar as suas marcas pessoais em relação à época passada (2013/2014) e obter pelo menos um mínimo para os Campeonatos Zonais e para os Campeonatos Nacionais.

As idas a estágio não foram concretizadas, porém os três objetivos principais foram cumpridos, ficando só um por cumprir.

Em conclusão, com este estágio e a elaboração deste relatório, considero que as aprendizagens adquiridas sejam úteis no futuro ao nível do planeamento dos treinos de Natação e como treinadora, pois deu-me uma noção mais real sobre os treinos dos Infantis estando em campo com os nadadores.

Em relação à intervenção durante o treino, visto já conhecer a modalidade, tendo praticado e de já dar treinos de competição no escalão de Cadetes, não senti dificuldade em dar o treino ou mesmo na parte de intervir tecnicamente pois já possuo-o bases para tal.

O acompanhamento deste escalão ao longo da época, quer em provas, quer nos treinos permitiu obter mais experiência como treinadora e também de colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos na Faculdade Motricidade Humana, quer na licenciatura, quer no mestrado em Treino Desportivo.

Assim, este estágio possibilitou para além de obter mais conhecimentos, absorver os já adquiridos e adquirir experiência sobre a época do escalão de Infantis.

Referências Bibliográficas

A carreira do nadador. (Documento de apoio não publicado disponibilizado no âmbito da cadeira de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo). Faculdade Motricidade Humana, Cruz Quebrada;

Alves, F. & Pessoa, P. (s.d.). *Natação.* (Documento de apoio não publicado disponibilizado no âmbito da cadeira de Actividades Físicas e Desportivas). Faculdade Motricidade Humana, Cruz Quebrada;

Coutts, A., Wallace, L. & Slattery, K. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *International Journal of Sports Medicine.* 28, 125-134;

Faude, O., Meyer, T., Scharhag, J., Weins, F., Urhausen, A. & Kindermann, W. (2008). Volume vs. Intensity in the Training of Competitive Swimmers. *International Journal of Sports Medicine.* 29, (11), 906-912;

LeMeur, Y., Hausswirth, C. & Mujika, I. (2012). Tapering for competition: A review. *Science & Sports.* 27, 77-87;

Lucero, B. (2013). *100 More Swimming Drills.* Meyer & Meyer Sport;

Maglischo, E. (2003). *Swimming Even Faster.* Ed. Human Kinetics;

Mujika, I. (2009). *Tapering and Peaking for Optimal performance.* USA: Human Kinetics;

Mujika, I., Chatard, J., Busso, T., Geysant, A., Barale, F. & Lacoste, L. (1995). Effects of training on performance in competitive swimming. *Canadian Journal of Applied Physiology.* 20, 395- 406;

Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 35, 1182-1187;

Navarro, F. & Feal, A. (2001). *Planificación y Control del Entrenamiento en Natación*. Editorial Gymnos, Madrid;

Olbrecht, J. (2000). *The Science of Winning*: Swimshop;

Operações de Planeamento. (Documento de apoio não publicado disponibilizado no âmbito da cadeira de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo). Faculdade Motricidade Humana, Cruz Quebrada;

Papoti, M., Martins, L., Cunha, S., Zagatto, A. & Gobatto, C. (2007). Effects of Taper on Swimming Force and Swimmer Performance after na Experimental tem week Training Program. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 21, (2), 538-542;

Periodização do Processo de Treino. (Documento de apoio não publicado disponibilizado no âmbito da cadeira de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo). Faculdade Motricidade Humana, Cruz Quebrada;

Wallace, L., Slattery, K. & Coutts, A. (2014). A comparison of methods for quantifying training load: relationships between modelled and actual training responses. *European Journal of Applied Physiology*. 114, 11-20.

Anexos

Projeto da Velocidade Crítica Intermitente

Objetivo:

O objetivo do projeto consistiu em achar a velocidade crítica intermitente na técnica de livres, através de um teste até à exaustão.

Introdução:

A velocidade crítica representa o nível de exercício que faz a distinção entre o domínio da intensidade no exercício pesado, caracterizada pela acumulação de lactato sanguíneo (limiar anaeróbio) e o domínio da intensidade no exercício severo, tal como demonstrado pelo aumento constante de consumo de oxigénio inicialmente (Jones et al., 2010 cit. in Fukuda et al., 2012).

Já a velocidade crítica intermitente consiste na aplicação do conceito da velocidade crítica através de inúmeras repetições do exercício. Em que o declive da linha de regressão entre o tempo para a exaustão e a distância total durante o exercício intervalado com variação de intensidades é dominado de velocidade crítica intermitente (Fukuda et al., 2012).

Na prática a velocidade crítica intermitente é definida como a velocidade que uma pessoa pode suportar durante várias repetições do exercício sem provocar fadiga (Buchheit et al., 2008 cit. in Fukuda et al., 2012).

O teste de velocidade crítica intermitente é utilizado para examinar a relação linear entre a distância total e o tempo até à exaustão durante o exercício intervalado, produzindo repetidamente, o parâmetro moderado de intensidade (velocidade crítica intermitente), um parâmetro de alta intensidade exaustiva e o intervalo de recuperação crítica. Este último consiste, teoricamente, num período de descanso necessário para completar uma série de repetições do exercício sem fadiga (Fukuda et al., 2012).

Este teste de velocidade crítica intermitente tem sido proposto como um método para determinar as necessidades de treino, como também para definir os perfis fisiológicos das várias populações (Buchheit et al., 2008 cit. in Fukuda et al., 2012).

As variáveis do teste de velocidade crítica intermitente são determinadas pela utilização de um protocolo adaptado do modelo original da potência crítica, destacando a relação entre o tempo para a exaustão e a distância total de sprint (Dupont et al., 2002 cit. in Fukuda et al., 2012).

Os exercícios de sprint intermitente de alta intensidade promovem inicialmente o sistema fosfocreatina e glicólise anaeróbia com elevadas concentrações de lactato muscular, decréscimos no conteúdo de glicogénio e variações nos níveis de ressíntese de fosfocreatina (Krustrup et al., 2006 cit. in Fukuda et al., 2012). Dependendo não só da capacidade máxima aeróbia e do custo energético do exercício, mas também da capacidade anaeróbia, da transição da recuperação para o exercício e da transição do exercício para a recuperação (Berthoin et al., 2006).

Os protocolos de sprint intermitente permitem a realização de mais trabalho do que os protocolos contínuos na mesma intensidade (Denadal et al., 2002 cit. in Nakamura et al., 2007).

Para exercícios intermitentes, fatores adicionais tais como, ajustes de produção de energia para requisitos de energia no início dos exercícios, a rápida recuperação e uma elevada capacidade anaeróbia são fatores que podem influenciar a performance (Berthoin et al., 2006).

Os exercícios intermitentes são definidos pela intensidade e duração, intensidade e duração da recuperação, e o número de repetições. Tal como os exercícios contínuos, os intermitentes permitem que as crianças aumentem a sua capacidade aeróbia (Baquet et al., 2003 cit in. Berthoin et al., 2006).

Em comparação com os adultos, as crianças mostram adaptações fisiológicas específicas ao exercício, como a rápida transição de recuperação para exercícios de absorção de oxigénio (Fawkner & Armstrong, 2003 cit in. Berthoin et al., 2006), a rápida recuperação (Hebestreit et al., 1993 cit in. Berthoin et al., 2006), uma menor capacidade anaeróbia (Gaul et al., 1995 cit in. Berthoin et al., 2006), uma elevada capacidade para repetir exercícios supra maximais (Ratel et al., 2002 cit in. Berthoin et al., 2006) e diferentes perceções subjetivas de esforço, tal como a função de duração do exercício (Timmons & Bar-Or, 2003 cit in. Berthoin et al., 2006). Todos estes fatores podem ter uma influência significativa no desempenho em exercícios intermitentes.

O longo tempo para a exaustão observado nas crianças pode ser parcialmente explicado pelo ajustamento mais rápido de absorção de oxigénio devido à exigência de oxigénio ao longo do exercício (Fawkner & Armstrong, 2003 cit in. Berthoin et al., 2006) e por uma recuperação mais rápida após exercícios de alta intensidade (Hebestreit et al., 1993 cit in. Berthoin et al., 2006), que pode ser parcialmente explicado pela capacidade das crianças regularem as mudanças no equilíbrio ácido – base mais eficientemente (Ratel et al., 2002 cit in. Berthoin et al., 2006). Outra causa, pode estar relacionada com a duração da velocidade do exercício intermitente de alta intensidade, pois a criança, nesta

modalidade, começa e termina o exercício à velocidade zero e depois volta a começar, ou seja, está sempre a acelerar e a desacelerar.

Portanto, os requisitos energéticos para acelerar e desacelerar serão inferiores para os indivíduos com uma velocidade aeróbia máxima baixa, ou seja, para as crianças quando comparadas com os adultos. Estas diferenças mostram a necessidade das crianças terem diretrizes diferentes em resposta ao exercício intermitente (Berthoin et al., 2006).

Poucos estudos em crianças têm sido destinados ao conceito de velocidade crítica com exercícios intermitentes (Dupon et al., 2002 cit in Berthoin et al., 2006).

Assim, investigações específicas têm de ser feitas para que os exercícios intermitentes sejam adaptados à população jovem.

Métodos e Material:

Amostra:

Neste projeto participaram 5 nadadoras do sexo feminino pertencentes ao escalão de Infantis do Grupo Desportivo de Sesimbra. Quatro atletas pertencem ao último ano de Infantis, Infantis A, com 13 anos e uma atleta do primeiro ano do escalão de Infantis (Infantil B), com 12 anos.

Materiais:

Todos os testes foram realizados numa piscina de 25 metros, mais especificamente na piscina de Sesimbra, onde o Grupo Desportivo de Sesimbra treina.

O material necessário para a realização dos testes foram dois cronómetros, uma folha de registo e uma caneta.

O primeiro e o segundo teste foram realizados no mesmo dia, num sábado, dia 2 de Maio de 2015 pelas 10:30h. Enquanto o terceiro teste foi realizado noutra dia, numa sexta-feira, dia 19 de Junho de 2015, pelas 17:15h.

Em ambos os dias de teste, o aquecimento foi idêntico, apenas com uma ligeira diferença entre o dia do 1º e 2º teste e o dia do 3º teste, pois no dia em que se realizaram os dois testes, houve uma recuperação ativa entre eles e uma no final. Enquanto no dia do terceiro teste só houve uma recuperação ativa no final.

Dia dos testes	
02/05/2015 – 1º e 2º teste	19/06/2015 – 3º teste
1000N 8x100E PDEN 8x50L 15s de intervalo (1º teste) 500N recuperação ativa 4x50L 15s de intervalo (2º teste) 500N recuperação ativa	600N 8x100E PDEN x*50m até à exaustão, 15s de intervalo (3º teste) 500N recuperação ativa

Quadro 20 - Aquecimentos e recuperações ativas no dia dos testes

Legenda: N=normal; PDEN=pernas, braço direito, braço esquerdo e normal; L=livres

Procedimento:

Antes das nadadoras realizarem qualquer teste foram familiarizadas com o objetivo do projeto e o que tinham de fazer em cada teste. Só depois das atletas perceberem o que tinham de fazer é que os testes foram realizados.

1º e 2º teste:

Para o 1º e 2º teste serem realizados teve-se de saber quais os melhores tempos em competição nos 200m e 400m livres, bem como os seus parciais respetivamente. Após essa informação, obteve-se a média dos 50m nessas mesmas provas para serem utilizadas como tempos mínimos para cada distância respetivamente.

Para tal, as Infantis tiveram de realizar, após um aquecimento, 8x50m livres com 15 segundos de intervalo entre cada repetição e sempre abaixo ou dentro do tempo estipulado (média dos 50m aos 400m livres) e 4x50m livres com 15 segundos de intervalo entre cada repetição, sempre com o tempo abaixo ou igual à média dos 50m aos 200m livres. Entre os 8x50m livres e os 4x50m livres as atletas realizaram uma tarefa de recuperação ativa (*Quadro 19*).

Com os tempos obtidos nos 8x50m livres e 4x50m livres, somou-se todos os tempos dos 50m dos 8x50m livres para dar o tempo aos 400m livres e fez-se o mesmo nos 4x50m livres para obter-se o tempo aos 200m livres.

De seguida, através da regressão linear simples com os tempos obtidos nas distâncias de 200m (4x50m) e 400m (8x50m), obteve-se o declive da reta que corresponde à velocidade crítica intermitente.

3º teste:

O valor dado pelo declive da reta (velocidade crítica intermitente) do 1º e 2º teste corresponde ao tempo utilizado no 3º teste, tendo cada atleta um tempo distinto para cumprir.

Neste 3º teste, as nadadoras tiveram de realizar as repetições que conseguissem na distância de 50m até à exaustão. Entre cada repetição de 50m, as nadadoras descansaram 15 segundos.

Para além disso, as atletas em cada repetição não podiam fazer um tempo nem muito abaixo, nem muito acima do tempo pedido, isto é, do tempo dado pelo declive da reta (velocidade crítica intermitente). As nadadoras tinham de tentar manter o tempo pedido até à exaustão. Caso se distanciem do tempo alvo, o teste termina.

Este 3º teste serve para determinar a velocidade crítica intermitente.

Resultados:

Os melhores tempos aos 200m e 400m livres e as suas respetivas médias dos 50m foram:

Melhores Tempos			
Escalão	Nome	200m L	Média dos 50m
Infantil B	Catarina	2.45.20	41.30
Infantil A	Débora	2.52.11	43.02
	Maria	2.33.94	38.48
	Marta	2.40.92	40.23
	Patrícia	2.28.57	37.14

Tabela 100 - Melhores tempos aos 200m Livres

Melhores Tempos			
Escalão	Nome	400m L	Média dos 50m
Infantil B	Catarina	5.33.82	41.72
Infantil A	Débora	6.27.83	48.48
	Maria	5.35.30	40.52
	Marta	5.36.72	42.09
	Patrícia	5.17.30	39.66

Tabela 101 - Melhores tempos aos 400m Livres

1º teste – 8x50m Livres

Nome	Tempo Pedido	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	Σ (8x50m)
Catarina	41.72	35.87	38.53	38.86	38.17	36.62	37.71	37.75	37.20	5.00.71
Débora	48.48	38.07	39.94	40.34	40.28	39.06	40.57	42.03	40.23	5.20.32
Maria	40.52	35.72	38.78	36.72	37.49	36.94	37.46	36.93	36.43	4.56.47
Marta	42.09	39.07	39.34	39.84	39.62	39.92	39.90	39.91	38.37	5.15.97
Patrícia	39.66	38.65	39.89	38.53	37.49	38.08	36.57	36.97	36.66	5.02.84

Tabela 102 - Resultados do 1º Teste (8x50m Livres)

2º teste – 4x50m Livres

Nome	Tempo Pedido	1ª	2ª	3ª	4ª	Σ (4x50m)
Catarina	41.30	37.42	38.37	36.41	36.56	2.28.76
Débora	43.02	40.67	41.21	40.49	38.45	2.40.82
Maria	38.48	35.74	36.72	36.28	36.31	2.25.05
Marta	40.23	40.22	41.22	40.68	38.77	2.40.89
Patrícia	37.14	37.96	37.62	36.84	36.69	2.29.11

Tabela 103 - Resultados do 2º Teste (4x50m Livres)

Velocidade Crítica Intermitente (VCI) → $y = mx + b$

Nome	x = VC (m/s)	50m/segundo
Catarina	1.316 m/s	37.99
Débora	1.258 m/s	39.75
Maria	1.325 m/s	37.73
Marta	1.290 m/s	38.76
Patrícia	1.299 m/s	38.49

Tabela 104 - Velocidade Crítica pelos 2 testes realizados

3º teste - x*50m livres

Nome	Tempo Pedido (VC)	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª
Catarina	37,99	37.4	37.5	37.6	37.8	37.7	37.9	37.7	37.5	39.1													
Débora	39,75	39.6	39.8	39.7	40.1																		
Maria	37,73	37.7	37.5	37.5	37.7	37.3	37.5	37.3	37.6	37.4	37.6	37.5	37.3	37.3	37.4	37.6	37.7	37.7	37.5	37.3	37.6	37.4	38.8
Marta	38,76	38.5	38.6	38.4	39.7																		
Patrícia	38,49	38.2	38.2	38.5	38.3	38.4	38.3	38.1	38.3	38.4	39.9												

Tabela 105 - Resultados do 3º Teste (x*50m Livres)

Discussão:

Os resultados obtidos no 1º teste (8x50m) mostram que as nadadoras perceberam o objetivo do teste e apesar da sua tenra idade conseguiram cumprir os tempos pedidos. Apenas uma atleta, numa repetição, realizou umas décimas acima do tempo exigido, mas nada significativo.

Na realização do 2º teste (4x50m livres), a prestação das nadadoras também foi boa, apenas numa ou outra repetição, duas atletas não respeitaram o tempo exigido. Uma dessas atletas foi a que não cumpriu uma repetição no 1º teste. Esta nadadora não gosta de se cansar, apesar de conseguir cumprir a tarefa, quando se sente um pouco cansada abrandar, nem que seja só numa repetição. No entanto, o objetivo do teste foi cumprido.

Tanto no primeiro como no segundo teste algumas nadadoras fizeram tempos muito abaixo do pedido, ou seja, melhores porque os seus melhores tempos a 200m e 400m livres em prova foram realizados já há algum tempo, não tendo nadado recentemente.

Quanto ao 3º teste, este era mais complexo, pois as nadadoras tinham de realizar o máximo de repetições até à exaustão. E para além disso, não podiam realizar um tempo muito diferente ao exigido. Era sempre no tempo correspondente à velocidade crítica intermitente da atleta.

Assim, duas atletas (Infantis A) terminaram o teste após realizarem a quarta repetição, outra nadadora (Infantil B) concluiu o teste depois da nona repetição. Após a décima repetição, a penúltima nadadora a realizar o teste concluiu-o. Por fim, na vigésima segunda repetição, a última nadadora em teste teve de interromper o mesmo. Em todas as situações o teste foi interrompido pela mesma razão, ou seja, fizeram um tempo acima do proposto.

Pode-se afirmar que das cinco atletas, três realizaram o teste até à exaustão, tendo uma atleta destacado por fazer o dobro das repetições.

Uma possível justificação para tal acontecimento é estas três atletas terem mais a noção dos tempos que lhes são pedidos para cumprir do que as outras duas atletas.

Estas duas nadadoras nas primeiras repetições conseguem cumprir, mas depois com o aparecimento do cansaço deixam de conseguir realizar os tempos exigidos, porém ainda não estão exaustas. Outro motivo para justificar isto, deve-se ao fato da tenra idade e é nestas idades que começam a ter noção dos tempos. Só com a experiência e trabalho é que vão ser capazes de realizarem muitas repetições cumprindo os tempos pedidos.

Uma possível justificação para uma nadadora realizar tantas repetições em relação às outras, pode ser por os tempos já não estarem ajustados ao seu desempenho e naquele momento estar a realizar tempos melhores, daí ter conseguido manter por muitas

repetições aquele tempo. Ou outros motivos mais plausíveis tem a ver com o ajustamento mais rápido de absorção de oxigénio devido à exigência de oxigénio ao longo do exercício (Fawkner & Armstrong, 2003 cit in. Berthoin et al., 2006), ou por uma recuperação mais rápida após exercícios de alta intensidade (Hebestreit et al., 1993 cit in. Berthoin et al., 2006), que pode ser parcialmente explicado pela capacidade das crianças regularem as mudanças no equilíbrio ácido – base mais eficientemente (Ratel et al., 2002 cit in. Berthoin et al., 2006).

Neste tipo de teste, para este escalão, existe uma dificuldade acrescida porque têm de realizar as repetições dentro do tempo pedido e como já foi referido, são muito novas. Se fosse solicitado um tempo abaixo ou igual ao tempo exigido, a probabilidade das cinco atletas realizarem o teste até à exaustão era maior.

Só três atletas realizaram o teste até à exaustão, embora todas as nadadoras tenham terminado o teste pelo mesmo motivo, tempo superior (mais lento) ao pedido.

Contudo, considero um ótimo teste para se prever a velocidade crítica intermitente e poder-se usar nos treinos (prescrição de treino), pois através deste teste, se for bem realizado, fica-se a saber até que ponto a nadadora aguenta naquela intensidade até à exaustão. Outra vantagem dos resultados deste teste será poderem ser utilizados noutras intensidades, nomeadamente serem aplicados em tarefas de 50m dentro da zona metabólica aeróbia 3.

Conclusão:

Através deste projeto conclui-se que estes testes são uma incógnita para estas idades, pois ainda não sabem resistir ao cansaço e também ainda não têm muito a noção quando se pede para cumprir determinado tempo.

Contudo, estes testes permitem achar a velocidade crítica intermitente, utilizando outros dois testes que possibilitaram encontrar a velocidade crítica intermitente, de modo a obter o tempo que tinham de cumprir no terceiro teste.

Esta velocidade crítica intermitente como é realizada até à exaustão permite saber até quantas repetições uma nadadora aguenta cumprindo sempre um determinado tempo.

Para além disso, depois com esses dados pode-se adaptar o número de repetições e a intensidade para outro tipo de tarefas.

Este tipo de teste pode ser utilizado em qualquer técnica, porém no escalão de Infantis era mais fiável fazer na técnica de livres pois noutra técnica (técnica principal) o objetivo do projeto podia não ser cumprido por nenhuma atleta, visto, como já referi ao

longo do projeto, serem muito jovens, com pouca experiência e ainda não terem muito a noção temporal, quanto mais aplicada numa técnica específica.

Referências Bibliográficas:

Berthoin, S., Baquet, G., Dupont, G. & Van Praagh, E. (2006). Critical velocity during continuous and intermittent exercises in children. *European Journal of Applied Physiology*. 98, 132-138;

Fukuda, D., Smith, A., Kendall, K., Hetrick, R., Hames, R., Cramer, J. & Stout, J. (2012). The reliability of the intermitente critical velocity test and assessment of critical rest interval in men and women. *European Journal of Applied Physiology*. 112, 1197-1205;

Nakamura, F., Silva, K., Okuno, N., Pereira, G. & Kokubun, E. (2007). Determinação da sobrecarga em exercício intermitente a partir do modelo de potência crítica. *Motriz, Rio Claro*. 13, (4), 298-304.

Palestra de Nutrição

No passado dia 26 de Novembro de 2014, pedi ao Nutricionista Diogo Sousa para ir ao Grupo Desportivo de Sesimbra dar uma palestra sobre alimentação saudável para os nadadores.

A palestra foi realizada às 19:45h nas instalações do clube, para os escalões Cadetes e Infantis e para os pais dos atletas.

A palestra teve como título “Nutrição e Desporto” e deu a conhecer aos nadadores a diferença entre alimentação e nutrição, sendo a primeira um ato voluntário e consciente (ação de fornecer ao organismo). Enquanto a nutrição é um ato involuntário e inconsciente, correspondendo aos fenómenos que se passam com os alimentos e nutrientes no organismo depois de ingeridos.

Depois falou-se sobre como formar um atleta, dependendo da genética, treino, motivação e nutrição. Os nadadores devem ter cuidado com a alimentação não só no dia-a-dia, enquanto treinam como nas férias. Um atleta com o peso adequado tem saúde, menor risco de doenças, menor cansaço, sente-se bem e obtém melhores resultados.

Também houve um jogo para os nadadores participarem nesta palestra, estimando quanto determinado alimento tinha de gordura e açúcar para terem a noção que muitos alimentos são uma “bomba calórica”.

Após a interação lúdica, o nutricionista abordou sobre o que comer antes, durante e depois do treino. Tendo o cuidado de dizer o que não devem também comer.

Nesta palestra também lucidou-se sobre os mitos das refeições, a alimentação saudável, tendo cuidado para não saltar refeições, comer saudável e fazer as escolhas certas.

Por fim, falou-se nos piores hábitos dos nadadores atuais e que não devem colocá-los em prática, tais como, saltar o pequeno-almoço, procurar alimentos light, comer em demasia, comer “junk food” e esquecerem-se de ingerir líquidos.

Tempos realizados em algumas tarefas de treino

Tarefa	Data	Maria	Marta	Patrícia
1000L	22/09/2014	15.50.63	15.48.11	15.55.48
	30/09/2014	16.41.12	16.20.22	15.19.53
	14/11/2014	_____	_____	14.53.76
	10/12/2014	16.27.64	16.00.18	14.17.22
	30/01/2015	14.30.65	14.52.73	14.02.28
1500L	26/09/2014	23.44.09	23.43.85	24.07.71
	12/11/2014	_____	_____	22.17.60
2000L	08/10/2014	31.32.39	32.02.05	33.11.59
	31/10/2014	_____	_____	31.39.68
	19/11/2014	_____	_____	29.45.09
10x100L	23/10/2014	1.28.74 – 1.30.16	1.30.97 – 1.32.33	1.25.04 – 1.30.02
2x200 1ºE	24/10/2014	3.10.01 – 3.08.60 (M)	3.37.29 – 3.39.74 (B)	3.15.21 – 3.15.86 (M)
800L + 2x400E	28/10/2014	12.04.13	12.40.07	11.50.25
		6.38.65 – 6.40.39	6.48.47 – 6.48.96	6.37.61 – 6.38.37
4x100 1ºE	06/11/2014	1.30.27 – 1.32.91 (M)	1.48.90 – 1.49.42 (B)	1.30.05 – 1.32.09 (M)
2x400E 2x200L 2x100 1ºE	13/11/2014	6.37.63 – 6.39.28	6.48.20 – 6.46.24	6.36.05 – 6.39.15
		2.40.01 – 2.45.42	3.00.14 – 2.56.58	2.40.54 – 2.45.79
		1.34.67 – 1.32.19	1.46.13 – 1.45.85 (B)	1.33.07 – 1.30.80 (M)
2x400L 2x400E	20/11/2014	_____	5.55.12 – 5.53.43	5.45.40 – 5.49.81
			6.45.05 – 6.47.87	6.34.44 – 6.37.01
3(2x200) L/E/1ºE	27/11/2014	2.41.19 – 2.43.56	3.00.80 – 2.59.84	2.40.11 – 2.44.99
		2.55.06 – 3.00.11	3.10.57 – 3.09.28	2.56.29 – 2.59.88
		3.12.04 – 3.11.17	3.34.29 – 3.33.97	3.15.20 – 3.14.77
400L	01/12/2014	5.40.73	5.30.29	5.36.66
	19.01/2015	5.35.18	5.29.76	5.22.17
10x100E	01/12/2014	1.30.53 – 1.40.18	1.30.23 – 1.40.14	1.30.30 – 1.40.89
3x200 (E/1ºE/E)	5/12/2014	2.57.30 / 3.13.25 / 2.55.39	3.07.39 / 3.36.72 / 3.08.00	2.56.50 / 3.14.66 / 2.57.69
10x100L	11/12/2014	1.20.10 – 1.27.83	1.25.48 – 1.30.18	1.19.57 – 1.25.44
10x50 1ºE	13/12/2014	39.22 – 41.70 (M)	45.33 – 48.81 (B)	41.57 – 42.91 (M)
100 1ºE	19/12/2014	1.24.99 (M)	1.38.59 (B)	1.26.37 (M)

	07/02/2015	1.21.39 (M)	1.34.12 (B)	1.24.02 (M)
	19/02/2015	1.19.32 (M)	1.35.11 (B)	1.19.85 (L)
2x50 1ºE	22/12/2014	33.21 (M)	42.61 (B)	34.57 (M)
2(2x200) 1ºE	30/12/2014	3.05.29 – 3.06.58 (M)	3.30.43 – 3.38.88 (B)	3.05.71 – 3.07.94 (M)
2x400 (L/E)	08/01/2015	5.49.87 / 6.35.83	—————	—————
8x100L	13/01/2015	1.22.46 – 1.28.78	1.28.19 – 1.32.23	1.21.50 – 1.28.44
8x50 1ºE	29/01/2015	39.10 – 41.15	46.18 – 48.20	—————
400 1ºE	12/02/2015	6.34.22 (M)	7.13.61 (B)	7.00.03 (M)

Tabela 106 - Tempos de tarefas de treino (1º Macroциclo)

Treinos dos Infantis

1º Macroциclo

1º Semana	
<u>15/09/2014 – 2ª feira</u> 400L 8x50E (25m apneia + 25m Normal) Total: 800m	<u>16/09/2014 – 3ª feira</u> 500N 10x50E (25m apneia + 25m Normal) Total: 1000m
<u>17/09/2014 – 4ª feira</u> 600L 6x100E saída aos 2` Total: 1200m	<u>18/09/2014 – 5ª feira</u> 700L 7x100L saída aos 1`45 8x25 com salto (2 cada estilo) Total: 1600m
<u>19/09/2014 – 6ª feira</u> 400L 12x50E (passar bandeiras) 20` L a nadar Total: 2300m	Média de km/unidade de treino 1.380km

2º Semana	
<u>22/09/2014 – 2ª feira</u>	<u>23/09/2014 – 3ª feira</u>
600N 8x50E destreza 4x25 com salto 1000 TT Total: 2100m	800N 8x75E (50m N + 25m destreza) 4x25 com salto 15` L (75m N + 25m Rápido - Fatlect) Total: 2100m
<u>24/09/2014 – 4ª feira</u>	<u>25/09/2014 – 5ª feira</u>
500L+300E+200L 16x25E destreza 10x100L com saída a 1`40 100N Total: 2500m	400N (25m subaquático + 25m N) 8x100E PDEN 4x25E com salto 6x200 (3L saída 3.40 e 3E saída 3.50) 100N Total: 2600m
<u>26/09/2014 – 6ª feira</u>	
500L (Respirar 3/4/5/6/7) 12x50E (25m Dz + 25m N, bandeiras) 4x25E com salto 1500m TT 100N Total: 2800m	Média de km/unidade de treino 2.420km

3º Semana	
<u>29/09/2014 – 2ª feira</u>	<u>30/09/2014 – 3ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 8x75E (2 cada E, 50m Dz + 25m N) 3x400L com saída 7` 200N <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	400L+400#L+200E 12x50E (3 cada E, Pr, Dz, N) 4x25E com salto 1000L TT 100N <p style="text-align: right;">Total: 2800m</p>
<u>01/10/2014 – 4ª feira</u>	<u>02/10/2014 – 5ª feira</u>
1000L (inglesa) 8x100E (50 Dz + 50N) 100E+200L+300E+400L Estafeta 100N <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	400L+4x100E (inversa) 8x50E (bandeiras, 12.5m sprint+12.5m N) 8x100E com saída 1.50 8x100L com saída 1.40 100N <p style="text-align: right;">Total: 2900m</p>
<u>03/10/2014 – 6ª feira</u>	
600N 8x75 (3 cd E, Dt, Esq, N) 4x25E com salto 3x400L 100N <p style="text-align: right;">Total: 2600m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>2.860km</p>

4º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>06/10/2014 – 2ª feira</u></p> <p>400L+400≠L+200E 8x100E PDEN 100+200+400+400+200+100 L 4x25 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	<p style="text-align: center;"><u>07/10/2014 – 3ª feira</u></p> <p>800N (muda a cada 50m) 8x75E (50m Dz + 25m N) 2x400L+2x200E+2x100L 400br com palas 400pr</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>
<p style="text-align: center;"><u>08/10/2014 – 4ª feira</u></p> <p>800N 10x50E (bandeiras, 2M,2C,2B,4L) 2000L TT 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	<p style="text-align: center;"><u>09/10/2014 – 5ª feira</u></p> <p>200L+200E+200≠L+200L 8x50E destreza (2 cada estilo) 4x25 com salto 12x100L com saída 1`35 8x75E braços com palas (2 cada estilo) 400 pernas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>
<p style="text-align: center;"><u>10/10/2014 – 6ª feira</u></p> <p>800N 16x25E destreza (4 cada estilo) 500L+400E+300L+200E+100L 8x75E pr. com barbatanas (2 cada estilo) 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	<p style="text-align: center;">Média de km/unidade de treino</p> <p style="text-align: center;">3.5km</p>

5º Semana	
<u>13/10/2014 – 2ª feira</u>	<u>14/10/2014 – 3ª feira</u>
1000 (500L + 500≠L) 8x75E (25m pr + 25m Dz + 25m N) 8x100L com saída 1`35 8x100E com saída 1`50 400 br com palas 400 pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>	800N (muda a cada 50m; bandeiras) 8x50E destreza (2 cada estilo) 4x25 com salto 3x400L 3X200E 400E pernas 400E braços com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>15/10/2014 – 4ª feira</u>	<u>16/10/2014 – 5ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 8x100 PDEN (2 cada estilo) 2x800L 400 pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	500L+300≠L+200E 4x150 (1 cd estilo; 50m pr+50m Dz+50N) 2x400L+2x200E+2x100L 8x100 braços com palas (1-L/1-E) 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>
<u>17/10/2014 – 6ª feira</u>	
400L+400E 12x50E destreza 8x100L com saída 1`40 8x100E com saída 1`55 400 pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.880km</p>

6º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>20/10/2014 – 2ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 8x75E pr c/ barbatanas (25m pr+50m N) 4x25 com salto 2x400L+300E+2x200 (1º Estilo) 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3300m</p>	<p style="text-align: center;"><u>21/10/2014 – 3ª feira</u></p> <p>Não houve treino</p>
<p style="text-align: center;"><u>22/10/2014 – 4ª feira</u></p> <p>800N (muda a cada 50m) 4x100 PDEN (1 cada estilo) 4x25 com salto 800L+400E+200 (1ºE) 400 pernas com prancha 2x50 com salto 50N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3250m</p>	<p style="text-align: center;"><u>23/10/2014 – 5ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 12x50 (3 cada estilo; 2-Dz,1-N) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 8x50E pernas 8x50E braços sem palas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>
<p style="text-align: center;"><u>24/10/2014 – 6ª feira</u></p> <p>1000 (500L+500≠L) 8x75 (2 cada estilo; 25m Dt+25m Esq+25m N) 4x25 com salto 2x200L 2x200E 2x200 (1ºE) 400 pernas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	<p style="text-align: center;">Média de km/unidade de treino</p> <p style="text-align: center;">3.387km</p>

7º Semana	
<u>27/10/2014 – 2ª feira</u>	<u>28/10/2014 – 3ª feira</u>
Não houve treino	300L+300L+300E+300L 8x50E destreza (2 cada estilo) 4x25 com salto 800L + 2x400E TT 8x75 com pullbuoy, 2 cd E (Pr+Br) 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>29/10/2014 – 4ª feira</u>	<u>30/10/2014 – 5ª feira</u>
400E (inverso) + 400L + 400E 4x100 PDEN 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 4x100 (1ºE) 4x100E 100N <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>	1000 (muda a cada 50m) 8x50 destreza (2 cada estilo) 800L (negativo) + 8x75E 6x100 braços, 1L+1E 8x50E pernas com barbatanas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>31/10/2014 – 6ª feira</u>	
800N 8x75E (50m Dz +25m N) 2000 TT 400 pernas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.9km</p>

8º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>03/11/2014 – 2ª feira</u></p> <p>4x100E + 400L 8x50E (2 cada estilo) 4x25 com salto 4x200L 4x200E 600L braços 8x50 pernas com barbatanas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	<p style="text-align: center;"><u>04/11/2014 – 3ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 4x100 PDEN 100L+200L+400L+800L 800N sem palas (50m pr + 50m br) 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>
<p style="text-align: center;"><u>05/11/2014 – 4ª feira</u></p> <p>1000 (mudar de estilo a cada 50m) 4x100 PDEN 4x25 com salto 12x100L com saída 1`35 8x75 pernas (2 cada estilo) 8x75 braços (2 cada estilo) 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	<p style="text-align: center;"><u>06/11/2014 – 5ª feira</u></p> <p>400 (respirar 3//5/6/7) + 400≠L 8x75 (50m Dz + 25m N; 2 cada estilo) 6x200L com saída 3`20 400E pernas 4x100 1ºE 8x50E braços 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<p style="text-align: center;"><u>07/11/2014 – 6ª feira</u></p> <p>400L+400E+400≠L 12x50E com barbatanas 4x25 com salto 4x400 (2L+2E) 8x50E pr sem prancha c/ barb. 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	<p style="text-align: center;"><u>08/11/2014 – Sábado</u></p> <p>1000N 30x100 – 10 - E com saída 2` 8 - L com saída 1`30 2 - pernas com saída 2`30 8 - 1ºE com saída 2` 2 - braços com saída 2`15 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>

Média de km/unidade de treino

4km

9º Semana	
<u>10/11/2014 – 2ª feira</u>	<u>11/11/2014 – 3ª feira</u>
800N (400L+400≠L) 8x75 (2 cd E, 50m Dz + 25m N) 4x25 com salto 12x100L prog. 3/3 (1`45,1`40,1`35,1`30) 500 braços com palas 500 pernas com barbatanas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>	1000N (mudar a cada 50m) 8x50 E (bandeiras) 100L+200L+400L+400L+200L+100L 8x50E pernas 8x50E braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>
<u>12/11/2014 – 4ª feira</u>	<u>13/11/2014 – 5ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 12x50E Destreza 1500L TT 400 pernas com barbatanas 2x200E 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	400L + 400≠L + 400E 4x25 com salto 2x400E 2x200L 2x100 1ºE 8x50E pernas 8x50E braços 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>
<u>14/11/2014 – 6ª feira</u>	<u>15/11/2014 – Sábado</u>
1000 (mudar a cada 50m) 16x50E (1-pr, 2-Dz, 1-N) 1000L TT Estafeta 100N <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	400L+200E+400L 8x50E (M/M, M/C, C/C, C/B, ...) 5x200L com saída 3`10 400 pernas 3x200E 400 braços 1x200 1ºE 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>

Média de km/unidade de treino

3.733km

10ª Semana	
<p style="text-align: center;"><u>17/11/2014 – 2ª feira</u></p> <p>1000L 8x50E (bandeiras) 4x25 com salto 2x400E + 2x200E 400 pernas 800L braços com palas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	<p style="text-align: center;"><u>18/11/2014 – 3ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 8x75E (50m Dz+25m N) 10x100L com saída 1`30 8x50 pernas 8x75 (2 cd E) com saída 1`30 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>
<p style="text-align: center;"><u>19/11/2014 – 4ª feira</u></p> <p>400L+400≠L 4x100 PDEN 4x25 com salto 2000L TT 400E pr, sem prancha, com barbatanas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>	<p style="text-align: center;"><u>20/11/2014 – 5ª feira</u></p> <p>800 (muda a cada 50m) 8x50 (2 cada estilo, 1-Dz + 1-N) 2x400 L TT 4x100 pernas (1 cada E) 2x400E TT 4x100E braços 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>
<p style="text-align: center;"><u>21/11/2014 – 6ª feira</u></p> <p>400L+200E+400≠L 4x25 com salto 1000L Negative 8x100 braços sem palas (1L+1E) 400 pernas 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.760km</p>

11º Semana	
<u>24/11/2014 – 2ª feira</u>	<u>25/11/2014 – 3ª feira</u>
Não houve treino	Não houve treino
<u>26/11/2014 – 4ª feira</u>	<u>27/11/2014 – 5ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 8x50 (1-Dz+1-N) 4x25 com salto 8x50E + 4x100L (1`30) + 8x50E 400 pernas 400 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	500L+500≠L 8x75 (25m pr + 25m Dz + 25m N) 3(2x200) L+E+1ºE 8x75E pernas com barbatanas 8x75E braços sem palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>
<u>28/11/2014 – 6ª feira</u>	
400L+400≠L+400E 4x25 com salto 10x100L progressivo 2/2 (1`40,1`35,1`30,1`25,1`20) 8x50E pernas 8x75E (25m M, 25m C, 25m B) 8x50 braços (1L+1E) 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.9km</p>

12º Semana	
<u>01/12/2014 – 2ª feira</u>	<u>02/12/2014 – 3ª feira</u>
300L+300≠L+200E+200L 8x75E (25m pr+25m Dz+25m N) 4x25 com salto 10x100E com saída 1`50 400 pernas 400 L TT com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	800N 12x50E (2-Dz+1-N) 4x25 com salto 800L+400L+200L+100L 4x75E sem palas (25m M+25m C+25m B) 4x75 pernas 1 cada estilo 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>
<u>03/12/2014 – 4ª feira</u>	<u>04/12/2014 – 5ª feira</u>
600L+400≠L 4x100 PDEN 2x300L + 2x200E + 2x100 (1ºE) 8x50E pernas com barbatanas 8x50E braços sem palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>	1000L 4x25 com salto 3(2x200) L 400 pernas 400 braços com palas 6x100 (2-E+1-1ºE) 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>
<u>05/12/2014 – 6ª feira</u>	
400L+300C+200B+100M 8x75E (50m Dz+25m N) 800L Negative 3x200 (E/1ºE/E) 100N 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3300m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.580km</p>

13º Semana	
<u>08/12/2014 – 2ª feira</u> Feriado	<u>09/12/2014 – 3ª feira</u> 800N (400L+400≠L) 12x50 (3 cd E; 1-50m Dz, 1-25m Dz + 25m N, 1-50m N) 4x25 com salto 100L+200E+400L+400L+200E+100 (1ºE) 400 pernas 400 braços com palas 100N Total: 3800m
<u>10/12/2014 – 4ª feira</u> 400L+400≠L 8x75 (25m Dt+ 25m Esq. + 25m N) 1000L TT 8x50 pernas 8x50 braços com palas 8x50 (1ºE) com saída 1`15 100N Total: 3700m	<u>11/12/2014 – 5ª feira</u> 300L+300≠L+200E N+ 200E inv. 8x50E (Bandeiras) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`30 8x75E pernas com barbatanas 8x75E braços sem palas 2x50 com salto 100N Total: 3900m
<u>12/12/2014 – 6ª feira</u> 1000L 8x75 (2 cada Estilo, 10m debaixo de água) 10x50 pernas 10x50 braço 1x100 com salto 100N Total: 2800m	<u>13/12/2014 – Sábado</u> 400L+300C+200B+100M 8x50E (25m Dz + 25m N) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`30 + 10x50 (1ºE) com saída 1` 800 parcial 2x50 com salto 100N Total: 4000m

Média de km/unidade de treino

3.640km

14º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>15/12/2014 – 2ª feira</u></p> <p>1000 (mudar a cada 50m) 4x100 PDEN (10m debaixo de água após viragem) 3x400L 8x50E pernas com barbatanas (15m) 8x50E braços com palas 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>	<p style="text-align: center;"><u>16/12/2014 – 3ª feira</u></p> <p>Não houve treino</p>
<p style="text-align: center;"><u>17/12/2014 – 4ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 12x50E (25m Dz + 25m N) 2(2x200) 2-L / E / 1ºE 4x100 pernas (1 cada Estilo) 4x100E braços sem palas 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	<p style="text-align: center;"><u>18/12/2014 – 5ª feira</u></p> <p>400L+400L+200E 8x75 (2 cd E; 50m Dz+25m N) 10m 4x25 com salto 20x50L com saída 55`` (bandeiras) 400 pernas 400 braços sem palas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>
<p style="text-align: center;"><u>19/12/2014 – 6ª feira</u></p> <p>1000L (inglesa) 12x50 (3 cd E; 2 Dz + 1 N) 200E (3`30) + 100 1ºE (1`50) + 200E + 100 1ºE 500 pernas com barbatanas 500 braços com palas 100 TT com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	<p style="text-align: center;"><u>20/12/2014 – Sábado</u></p> <p>600N 8x100 (2 cd E; 50m Dz+50m N) 10m 4x25 com salto 1500L TT 400 pernas 2x200 1ºE 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>

Média de km/unidade de treino

3.58km

15ª Semana	
<u>22/12/2014 – 2ª feira</u>	<u>23/12/2014 – 3ª feira</u>
1000L 8x50E (2 cd E; 10m) 4x100L com saída 1`30 4x75E com saída 1`15 4x50 1ºE com saída 1` 4x100 pr com barbatanas (1 cd E) 4x100E br com palas 2x50 com salto 100N Total: 3300m	10x100L com saída 2` 10x100E com saída 2`15 10x100L com saída 1`30 – 1`35 10x100 (5pr+5br) 1L+1E (2`30-2`15) 10x100 1ºE / E (2`) Total: 5000m

Média de km/unidade de treino

4.150km

16ª Semana	
<u>29/12/2014 – 2ª feira</u>	<u>30/12/2014 – 3ª feira</u>
1000L 8x75 (2 cd E; Dz+N) 400L + 2x200L + 4x100L 8x50E pernas 8x50E braços 100N Total: 3700m	400L+400≠L+200E 12x50E (25m Dz + 25m N) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 400 pernas 2 (2x200) com saída 4` + 1`R 100N Total: 4000m
<u>02/01/2015 – 6ª feira</u>	<u>03/01/2015 – Sábado</u>
400L+300E+200L+100E 4x100 PDEN 8x50E sprint bandeiras 5x200 L / E 400 braços 200N Total: 3400m	500L+500≠L 8x50E (25m) 4x25 com salto 2x400L + 2x200E 8x50 pr c/ barb. (25m sprint + 25m N) 8x50 braços 100N Total: 3600m

Média de km/unidade de treino

3.675km

17º Semana	
<u>05/01/2015 – 2ª feira</u>	<u>06/01/2015 – 3ª feira</u>
1000 (mudar a cada 50m) 4x25 com salto 2x400L+2x200E+2x100 1ºE 500 pernas 500 braços 2x50m com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	500L+500≠L 4x100 PDEN 4x25 com salto 8x100L com saída 1`35 600 (300pr+300br) 8x50 (1ºE) com saída 1`15 200N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>07/01/2015 – 4ª feira</u>	<u>08/01/2015 – 5ª feira</u>
400L+400E+200≠L 8x75 (2 cd E; 50m Dz+25m N) 1000L TT 12x50E pernas com barbatanas 8x50 braços sem palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>	400L+300C+200B+100M 12x50E (3 cd E; passar as bandeiras) Estafeta 2x400 (L/E) 400m pernas 400m braços com palas 2x50m com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>09/01/2015 – 6ª feira</u>	
Não houve treino	Média de km/unidade de treino 3.625km

18º Semana	
<u>12/01/2015 – 2ª feira</u>	<u>13/01/2015 – 3ª feira</u>
400L+400≠L 8x75 (2 cd E; bandeiras) 4x100E (sprint bandeiras) 2x400L 600 braços 400 pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	400L+400≠L 4x100 (1 cd E; 25m Dz + 25m N) 8x100L com saída 1`30 2x200E braços com palas 2x200E pernas com barbatanas 8x75E 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>14/01/2015 – 4ª feira</u>	<u>15/01/2015 – 5ª feira</u>
1000N 8x50E (bandeiras) 4x25 com salto 400L+200E+8x75 1ºE 400 pernas 400 braços 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	1000 (100L+100≠L) 12x50 (3 cd E; 2-Dz + 1-N) 4x25 com salto 4(2x100) L/1ºE/E/L 4x100 pernas 800L 400 braços com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>
<u>16/01/2015 – 6ª feira</u>	<u>17/01/2015 – Sábado</u>
400L+400≠L 8x75 (10m debaixo de água) 300L+200E+100 1ºE+200L+300E 600 braços com palas 400 pernas com barbatanas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	600N 8x50E 2000L TT 400 pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>

Média de km/unidade de treino

3.716km

19º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>19/01/2015 – 2ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 8x50E (bandeiras) 4x25 com salto 2x400L 8x50E pernas 400L TT com salto 8x50E braços 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>	<p style="text-align: center;"><u>20/01/2015 – 3ª feira</u></p> <p>500L+500≠L 4x25 com salto 8x100L com saída 1`35 8x100E com saída 2 8x75E (50m Dz + 25m N) 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>
<p style="text-align: center;"><u>21/01/2015 – 4ª feira</u></p> <p>800N 8x100 PDEN (2 cd E) 8x50E (12,5m sprint + 12,5m N) 2x400L + 2x200E + 2x100 1ºE 400 pernas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	<p style="text-align: center;"><u>22/01/2015 – 5ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 4x25 com salto 8x75 (2 cd E) 800L negative 8x50E com barbatanas 600N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<p style="text-align: center;"><u>23/01/2015 – 6ª feira</u></p> <p>500L+500≠L 4x25 com salto 8x50 (2 cd E) 400L+2x200E+4x100 (1L+1-1ºE) 8x50E 8x50E com barbatanas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.6km</p>

20ª Semana	
<u>26/01/2015 – 2ª feira</u> Não houve treino	<u>27/01/2015 – 3ª feira</u> 1000L (inglesa) 4x25 TT com salto (viragem) 12x100L prog. 3-3 8x50E pr com barbatanas 8x75E 8x50E braços com pás 2x50 com salto 100N Total: 3900m
<u>28/01/2015 – 4ª feira</u> 600L+400≠L+200E 8x75E (10m) 4x25 com salto 5x200L+8x50 1ºE 500 pernas 500 braços 100N Total: 4400m	<u>29/01/2015 – 5ª feira</u> 400L+300C+200B+100M 4x100 PDEN 800L neg. + 8x100 1ºE 4x100E pernas 4x100E braços 100N Total: 3900m
<u>30/01/2015 – 6ª feira</u> 800N 8x50 (25m Dz + 25m N) 4x25 com salto 8x50E (25m) 10m 4x200 (1L+1-1ºE) 1000L TT 400 pernas com barbatanas 400 braços com pás 2x50 com salto 100N Total: 4500m	 Média de km/unidade de treino 4.175km

21º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>02/02/2015 – 2ª feira</u></p> <p>1000 (500L+500≠L) 8x50E (25m) 10m 4x25 com salto com barbatanas 15x100L (5-1`40, 5- 1`35, 5-1`30) 400 pernas 400 braços 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	<p style="text-align: center;"><u>03/02/2015 – 3ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 12x50 (3 cd E) 2(4x100) 1- L+1- 1ºE 2x400L com saída 6`30 400 pernas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>
<p style="text-align: center;"><u>04/02/2015 – 4ª feira</u></p> <p>400L+200≠L+200E+200L+200≠L 4x100 PDEN 4x25 com salto 5x200 L / 1ºE 8x50 pernas com barbatanas 8x50 braços com pásas 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	<p style="text-align: center;"><u>05/02/2015 – 5ª feira</u></p> <p>600L+600≠L 8x75 (2 cd E; 50m Dz+25m N) 10m 4x25 com salto 20x50L com saída 55`` (bandeiras) 4x100E pernas 4x100E 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>
<p style="text-align: center;"><u>06/02/2015 – 6ª feira</u></p> <p>1500N 4x25 com salto 8x200 (4-L+4-E) 8x50 pernas com barbatanas. 8x50 braços com pásas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>	<p style="text-align: center;"><u>07/02/2015 – Sábado</u></p> <p>1000N 10x100L 500 pr + 500 br 100 TT com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3200m</p>

Média de km/unidade de treino

4.175km

22º Semana	
<u>09/02/2015 – 2ª feira</u>	<u>10/02/2015 – 3ª feira</u>
800N 8x75E (25m pr+25m Dz+25m N) 10m 3(2x100) 1ºE com saída 2` 500 pernas c/ prancha e barb. (bandeiras) 4x200L 3`30 600 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>	400L+300C+200B+100M 12x50 (3 cd E; 2-Dz+1-N) 4x25 com salto 100 1ºE+200E+400L+800L+400L+200E+100 1ºE 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>
<u>11/02/2015 – 4ª feira</u>	<u>12/02/2015 – 5ª feira</u>
<p style="text-align: center;">Não houve treino</p>	500L+500≠L 8x100 PDEN (2 cd E) 8x50E 4 (12,5m sprint+12,5m N) + 4 inv. 400 1ºE TT 8x50 pernas 12x100L 100N <p style="text-align: right;">Total: 4300m</p>
<u>13/02/2015 – 6ª feira</u>	<u>14/02/2015 – Sábado</u>
300L+200E+300≠L+200E 4x25 com salto 2x400L+2x200+2x100 1ºE 8x75 pernas com barbatanas 8x75 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	1500N 8x50E (10m) 2(4x50) 1ºE com saída 2`; 2`R 400 braços com palas 400 pernas 2x50 com saída 55`` 100N <p style="text-align: right;">Total: 3300m</p>

Média de km/unidade de treino

3.94km

23º Semana	
<u>16/02/2015 – 2ª feira</u>	<u>17/02/2015 – 3ª feira</u>
Carnaval	Carnaval
<u>18/02/2015 – 4ª feira</u>	<u>19/02/2015 – 5ª feira</u>
600N 8x75 (2 cd E; 50m Dz+25m N; 10m) 4x25 com salto 2(4x75) 1ºE com saída 1`40 8x50E pernas com barbatanas 8x50E braços com palas 800L progressivo 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	400L+400≠L 4x25 com salto 8x100L com saída 1`30 400 pernas com barbatanas 8x100 (1-E + 1-1ºE) 400 braços 100m com salto + 50m com salto 50N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>20/02/2015 – 6ª feira</u>	<u>21/02/2015 – Sábado</u>
400L+300C+200B+100M 4x25 com salto 2x200 1ºE com saída 6` 5x100E pernas 5x100E braços 4x200L 100N <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	400L+300E+400L+300E 8x75E (10m) 10x100L com saída 1`35 12x50E com barbatanas 200 pernas 100m com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>

Média de km/unidade de treino

3.65km

24º Semana	
<u>23/02/2015 – 2ª feira</u>	<u>24/02/2015 – 3ª feira</u>
1000 (500L+500≠L) 4x25 com salto 8x50 (2 cd E; 12,5m apneia + 12,5m N) 4x50 1ºE+4x100E+4x200L 400 pernas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	400L+400≠L+200E 8x75 (2 cd E) 4x25 com salto 4x100L com saída 1`25 400 braços com palas 400 pernas com barbatanas 800L negative 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>
<u>25/02/2015 – 4ª feira</u>	<u>26/02/2015 – 5ª feira</u>
1000N (25m apneia+25m N) 8x (12,5m apneia + 12,5m N; 2 cd E) 12x100 (3L-1`35, 3 1ºE -2`, 3L, 3-1ºE) 8x50E braços 8x50E pernas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	600L+300≠L+100 1ºE 8x75 (2 cd E; 10m) 4x25 com salto 2(4x50 1`) 2`R 400L+200 1ºE+100E 500m pernas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>
<u>27/02/2015 – 6ª feira</u>	<u>28/02/2015 – Sábado</u>
800N 8x50E (10m) 100+200+400+200+100 L 4x75E pernas com barb. sem prancha 4x75E braços com palas 8x50 1ºE 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>	500L+400E+300≠L 8x50E (10m) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 8x50 pernas 100m (4x25) simulador 100N <p style="text-align: right;">Total: 3300m</p>

Média de km/unidade de treino

3.5km

25º Semana	
<u>02/03/2015 – 2ª feira</u>	<u>03/03/2015 – 3ª feira</u>
600N 8x50 (2 cd E; 10m) 4x25 com salto 3x200 L (3`15) / 1ºE (4`) / L 8x50 pernas sem prancha 500 braços sem palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 2800m</p>	200L+200≠L+200E+200L 8x75 (2 cd E; 25m pr + 50m N) 4x25 com salto 8x100L 4x75 pr com barbatanas 8x50 1ºE 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3200m</p>
<u>04/03/2015 – 4ª feira</u>	<u>05/03/2015 – 5ª feira</u>
1000N (25m apneia+25m N) 8x50 4(12,5m lento + 25m sprint + 12,5m lento) + 4(12,5m sprint + 25m lento + 12,5m sprint) 2 cd E 200L+100 1ºE+200L+100 1ºE 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 2200m</p>	400L+200E+200≠L+200E 12x50E (3 cada E) com saída 1` 4x25 com salto 4x100L com saída 1`35 100N <p style="text-align: right;">Total: 2200m</p>
<u>06/03/2015 – 6ª feira</u>	<u>07/03/2015 – Sábado</u>
Provas	Provas

Média de km/unidade de treino

2.6km

26º Semana	
<u>09/03/2015 – 2ª feira</u>	<u>10/03/2015 – 3ª feira</u>
Folga	400L+300C+200B+100M 12x50E (10m) 3(4x50) 1ºE 8x50 pernas 8x50 braços 1000L 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>
<u>11/03/2015 – 4ª feira</u>	<u>12/03/2015 – 5ª feira</u>
500L+500≠L 8x75E (50m Dz+25m N) 4x25 com salto 4x200L+5x100 1ºE 8x50E braços com palas 4x100E pernas com barbatanas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	300L+300≠L+300E+300L 8x50E (10m) 4x25 com salto 2x75 1ºE com saída 1`30, 1`R 2x100 1ºE com saída 2`, 1`R 2x75 1ºE com saída 1`30, 1`R 8x50E com barbatanas 8x50E com palas 8x50E 600L progressivo (100m) 100N <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>
<u>13/03/2015 – 6ª feira</u>	
500N 8x100 (25m pernas + 25m N) 2 cd E 4x25 com salto 8x75L 1`20 8x75 1ºE 400 pernas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3200m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.85km</p>

27º Semana	
<u>16/03/2015 – 2ª feira</u>	<u>17/03/2015 – 3ª feira</u>
800N 4x25 com salto 4 (100+50) 1ºE 1000L progressivo 100N <p style="text-align: right;">Total: 2600m</p>	400L+300C+200B+100M 8x50E (10m) 4x25 com salto 10x100 (L/1ºE/E) 2x100 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 2800m</p>
<u>18/03/2015 – 4ª feira</u>	<u>19/03/2015 – 5ª feira</u>
800N 8x75E (25m pr+25m Dz+25m N) 4x25 com salto 6x150 L/1ºE 400 pr sem prancha c/ barb. 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	600L+200E+200≠L 4x100 PDEN 4x25 com salto 2(4x50) 1ºE com saída 1`30, 1`R 400 pernas 400L (6`30)/200E (3`45)/100 1ºE 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3200m</p>
<u>20/03/2015 – 6ª feira</u>	
1000N 4x25 com salto 20x50 (2-L 55`` + 2- 1ºE 1`) 400 pernas com barbatanas 2x50 10`` + 4x25 5`` 100N <p style="text-align: right;">Total: 2800m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>2.88km</p>

28º Semana	
<u>23/03/2015 – 2ª feira</u> Não houve treino	<u>24/03/2015 – 3ª feira</u> 600L+400≠L 8x50E (10m) 4x25 com salto 600 L progressivo 100 com salto (4x25 5``) 100N Total: 2300m
<u>25/03/2015 – 4ª feira</u> 400L+400≠L 400 pernas com barbatanas 4x25 com salto 8x50 1ºE com saída 1` 200N 2x50 com salto 100N Total: 2100m	<u>26/03/2015 – 5ª feira</u> 400L+200E+200≠L 6x100 (1L + 1- 1ºE) 4x25 com salto 100N Total: 1600m
<u>27/03/2015 – 6ª feira</u> Provas	Média de km/unidade de treino 2km

2º Macro ciclo

1º Semana	
<u>30/03/2015 – 2ª feira</u>	<u>31/03/2015 – 3ª feira</u>
Férias da Páscoa	Férias da Páscoa
<u>01/04/2015 – 4ª feira</u>	<u>02/04/2015 – 5ª feira</u>
1000L (inglesa) 20x25L com salto Total: 1500m	400L+300C+200B+100M 8x50E (2 cada Estilo, passar bandeiras) 8x50L 400m pernas 100N Total: 2300m
<u>03/04/2015 – 6ª feira</u>	Média de km/unidade de treino
Feriado	1.9km

2º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>06/04/2015 – 2ª feira</u></p> <p>1000N 12x50E Destreza 4x25 com salto 8x100L 1`40 400 (200m pernas + 200m braços) 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	<p style="text-align: center;"><u>07/04/2015 – 3ª feira</u></p> <p>600L+200E+400≠L 8x75E (25m pr+25m Dz+50m N) 6x200 (2L+2E) 4x75E pernas 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>
<p style="text-align: center;"><u>08/04/2015 – 4ª feira</u></p> <p>800N 8x50E (25m pr+25m N; 12,5m sub) 10x100L com saída 1`35-1`40 10x50 1ºE com saída 1` Estafeta 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2900m</p>	<p style="text-align: center;"><u>09/04/2015 – 5ª feira</u></p> <p>400L+300C+200B+100M 8x50E Destreza 4x25 com salto 100 (1ºE, 2`)+200E (3`45)+ 400L (6`30)+ 400L+200E+100 1ºE 8x50E braços com palas Estafeta 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<p style="text-align: center;"><u>10/04/2015 – 6ª feira</u></p> <p>1000N 8x50E (10m) 20x50 (2-L 55`` + 2- 1ºE 1`) 1500L TT Estafeta 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 4100m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.38km</p>

3º Semana	
<u>13/04/2015 – 2ª feira</u>	<u>14/04/2015 – 3ª feira</u>
1000L 16x25E Destreza 10x200 (5L+5E) 8x50E braços 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	400L+300C+200B+100M 8x50E (25m Dz+50m N) 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 400 pr com barbatanas 10x100 1ºE/E 2` 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>15/04/2015 – 4ª feira</u>	<u>16/04/2015 – 5ª feira</u>
300L+300≠L+200E+200L 8x75E (50m Dz+25m N; 10m) 2(4x50) 1ºE 400 braços com palas 5x200L com saída 3`45 400 pernas com barbatanas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	1000N 8x50E (mudar a cada 25m) 2000L TT 8x50E pr 8x50E braços com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4300m</p>
<u>17/04/2015 – 6ª feira</u>	
400L+400≠L 8x75E Destreza 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 10x50 1ºE 2` 4x100 pernas, 1 cd E, com barbatanas 4x100 braços, 1cd E, com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>4.04km</p>

4º Semana	
<u>20/04/2015 – 2ª feira</u>	<u>21/04/2015 – 3ª feira</u>
Folga	1000N 4x100 PDEN 4x25 com salto 10x100L com saída 1`35 8x75 1ºE 4x100 braços com palas 4x100 pernas com barbatanas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>22/04/2015 – 4ª feira</u>	<u>23/04/2015 – 5ª feira</u>
400L+400≠L+200E 8x75E (50m Dz+25m N; 10m) 4x25 com salto 10x200 (4L+4E+2 1ºE) 400 pernas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4300m</p>	500L+500≠L+500E 8x50E Destreza 4x25 com salto 2(4x75) 1ºE 1`30; 2`R 8x50E braços com palas 1L/1E 1000L TT 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>
<u>24/04/2015 – 6ª feira</u>	
800N 4x100E (50m Dz+50m N) 4x25 com salto 5x400L (4L+1 1ºE) 400E pernas, s/ prancha, c/ barbatanas 100 com salto TT 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>4.1km</p>

5º Semana	
<u>27/04/2015 – 2ª feira</u>	<u>28/04/2015 – 3ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 4x25 com salto 400 1ºE TT 8x50E pr c/ barbatanas s/ prancha 8x50 braços ≠ L + 500L 5x200L com saída 3`15 10x50 1ºE com saída 1` 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	1000L 4x25 com salto 5x100L (1`35)+5x100 1ºE (1`45)+5x100L (1`35) 400 pernas 600 braços com palas 200N 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>
<u>29/04/2015 – 4ª feira</u>	<u>30/04/2015 – 5ª feira</u>
400L+400≠L+400E 8x75E (50m Dz+25m N; 10m) 4x25 com salto 12x100L (1-3 prog., com saída 1`40) 200 (4`)+100 (2`)+2x50 (1`) 1ºE 400 pernas com barbatanas 400 braços s/ palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4400m</p>	600L+4x100E 4x25 com salto 4x400L + 2x200 1ºE 8x50 pernas sem prancha 4x200 braços (L/E) 100 com salto TT 200N <p style="text-align: right;">Total: 4600m</p>
<u>01/05/2015 – 6ª feira</u>	<u>02/05/2015 – Sábado</u>
Feriado	1000N 8x100 PDEN 8x50L com saída 30`` 500 pernas com barbatanas 4x50L com saída 30`` 500 braços 20x50L 100N <p style="text-align: right;">Total: 4500m</p>

Média de km/unidade de treino

4.28km

6º Semana	
<u>04/05/2015 – 2ª feira</u> Feriado	<u>05/05/2015 – 3ª feira</u> 1500N 8x50E (10m) 4x25 com salto 2(3x100) 1ºE 500 pernas 4x200L (3`15)+4x100L (1`35))+4x50L (50``) 500 braços 100N Total: 5100m
<u>06/05/2015 – 4ª feira</u> 400L+300C+200B+100M 8x75E Destreza 4x25 com salto 2x100 1ºE (2`) + 2x200E (3`45) + 2x400L (6`10) + 2x200E + 2x100 1ºE 10x50 braços com palas (1L+1E) 1` 10x50 pernas c/ prancha 1`20 100N 2x50 com salto 100N Total: 5000m	<u>07/05/2015 – 5ª feira</u> 800N 4x100 PDEN 4x25 com salto 2(4x50) 1ºE 55``; 1`R 4x75 pr s/ prancha 4x200L (3`15) + 4x100 1ºE (2`) 4x75 br 2x50 com salto 100N Total: 3700m
<u>08/05/2015 – 6ª feira</u> 500L+500=L 8x50E (10m) 4x25 com salto 1000L 300 pernas 300 braços 2x50 com salto 100N Total: 3300m	 Média de km/unidade de treino 4.275km

7º Semana	
<u>11/05/2015 – 2ª feira</u>	<u>12/05/2015 – 3ª feira</u>
Folga	1000N 4x25 com salto 10x100L com saída 1`30 8x50 pr com barbatanas 8x50 1ºE com saída 1` 8x50 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>13/05/2015 – 4ª feira</u>	<u>14/05/2015 – 5ª feira</u>
500L+500≠L 8x75E (50m Dz+25m N; 10m) 4x25 com salto 3(2x100) 1ºE 1`50; 2`R 4x100E pernas 800L TT 4x100E braços 8x50E com barbatanas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4400m</p>	400L+300C+200B+100M 8x50E (10m) 100 1ºE (2`) + 200E (4`) + 400L (6`30) + 400L +200E + 100 1ºE 6x100 br com palas 6x100 pernas com barbatanas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>
<u>15/05/2015 – 6ª feira</u>	<u>16/05/2015 – Sábado</u>
800L+400≠L 4x25 com salto 3x400 (L/E/1ºE) 600 braços sem palas 600 pernas com barbatanas 2x200 1ºE 2`R 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>	400L+400≠L+400E 8x75 Destreza 4x25 com salto 8x50 1ºE 400 pernas com barbatanas 400N 200 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3400m</p>

Média de km/unidade de treino

3.94km

8º Semana	
<u>18/05/2015 – 2ª feira</u>	<u>19/05/2015 – 3ª feira</u>
1000N 8x100 PDEN 4x200L + 4x100 1ºE + 4x200L 4x25 com salto 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	800N 8x75E (10m, bandeiras) 4x25 com salto 3(4x75) 1ºE 1`20; 1`30 R 400m pernas com barbatanas 1000L TT 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>
<u>20/05/2015 – 4ª feira</u>	<u>21/05/2015 – 5ª feira</u>
400+300C+200B+100M 8x50E com barbatanas 10x100L 1`35 10x100 1ºE/E; 2`/1`40 400 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 4000m</p>	400L+400≠L+200E+200E inverso 8x50E Destreza 4x25 com salto 3(2x100) 1ºE; 1`55; 2`R 8x50 pernas 8x50 braços 20x50L 55`` 100N <p style="text-align: right;">Total: 4200m</p>
<u>22/05/2015 – 6ª feira</u>	<u>23/05/2015 – Sábado</u>
500L+500≠L+500E 12x100 L (1`40)/ 1ºE (2`)/ E (1`50) 2x100 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3000m</p>	1000N 8x50E (25 pr com barb. + 25N) 4x25 com salto 5x200L 4x100E pernas 400 braços 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>

Média de km/unidade de treino

3.76km

9º Semana	
<u>25/05/2015 – 2ª feira</u>	<u>26/05/2015 – 3ª feira</u>
400L+400≠L 4x75E (10m) 4x25 com salto 100 1ºE (2`)+ 200E (3`20)+ 400L (6`30)+ 400L+200E+100 1ºE 8x50 pr com barbatanas 8x50 br com palas 400 1ºE TT com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>	500L+500≠L 4x75E (pr, Dz, N) 3(2x200) L 3`15+E 3`45+ 1ºE 3`30; 1` R 400m pernas com barbatanas 4x100L com palas saída 2` 400 pernas sem barbatanas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3900m</p>
<u>27/05/2015 – 4ª feira</u>	<u>28/05/2015 – 5ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 2x25 com salto 8x200 (2L 3`15+ 2 1ºE 3`30+2E 3`45+2 1ºE) 300 pernas com barbatanas 2(4x50) 1ºE 1` 1`R 300 braços com palas 50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>	600L+300≠L+100E 12x50E (1pr + 2Dz+1N) 4x25 com salto 10x100L 1`35 4x75E pernas 2x400 1ºE 7`10 400 br com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 4300m</p>
<u>29/05/2015 – 6ª feira</u>	<u>30/05/2015 – Sábado</u>
300L+300≠L+200E+200L 4x25 com salto 8x100E 1`55 4x50E br com palas 2(4x50) 1ºE 55`` 1`R 4x50E br sem palas 1000L negative 100N <p style="text-align: right;">Total: 3800m</p>	600L+600≠L 8x50E (25 pr + 25N) 2x200L 3`30+ 2x100E 1`55+2x50 1ºE 1` 4x100E br sem palas 2` 1500L TT 200N <p style="text-align: right;">Total: 4400m</p>

Média de km/unidade de treino

4km

10ª Semana	
<u>01/06/2015 – 2ª feira</u>	<u>02/06/2015 – 3ª feira</u>
400L+300C+200B+100M 8x50E (mudar a cada 25m; 10m) 4x25 com salto 2(100 / 1`40 + 50) 1ºE; 1`R 500 braços com palas 4x200L (3`15) + 4x100E (1`50) 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3700m</p>	400L+400≠L 8x75E com barb. (12,5m) 4x25 com salto c/ barb. 3x100 1ºE (1`45) + 3x200L (3`10) + 3x100 1ºE 8x50 pernas 4x100L braços com palas 100N <p style="text-align: right;">Total: 3600m</p>
<u>03/06/2015 – 4ª feira</u>	<u>04/06/2015 – 5ª feira</u>
400L+4x100E+400L 4x25 com salto 3(2x100) 1ºE; 1`40; 2`R 400 pernas 10x100L 1`35 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	1000L 4x25 com salto 400 pernas 50+75+100 com salto 1ºE 400 braços 20x50 (4L+ 1 – 1ºE) 100N <p style="text-align: right;">Total: 3225m</p>
<u>05/06/2015 – 6ª feira</u>	
400L+400≠L 8x75E (50Dz+25N) 4x25 com salto 8x50E 50`` 8x50L 45`` 50+75+100 com salto 1ºE 100N <p style="text-align: right;">Total: 2635m</p>	<p>Média de km/unidade de treino</p> <p>3.332km</p>

11º Semana	
<u>08/06/2015 – 2ª feira</u>	<u>09/06/2015 – 3ª feira</u>
800N 8x50E (10m) 4x25 com salto 4x100 1ºE; 2´ 8x50E braços com palas 8x50E pernas com barb. 800L progressivo (200m) 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>	1000L 4x25 com salto c/ barb. 2x200L (3´15) + 4x100 1ºE (1´45) + 8x50 1ºE (1´) 400 pernas 400 braços com palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3300m</p>
<u>10/06/2015 – 4ª feira</u>	<u>11/06/2015 – 5ª feira</u>
Feriado	1000L 8x100 PDEN 11x50L 30´´ 500 pernas c/ barb. 500 braços c/ palas 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3550m</p>
<u>12/06/2015 – 6ª feira</u>	
1000L 8x50E 8x50L 4x25 com salto 2x50 com salto 200N <p style="text-align: right;">Total: 2200m</p>	Média de km/unidade de treino 2.510km

12º Semana	
<u>15/06/2015 – 2ª feira</u> Folga	<u>16/06/2015 – 3ª feira</u> 400L+400≠L 8x50E 8x200 2(3L+1 1ºE) 400 pr mudar de E a cd 50m 100N Total: 3300m
<u>17/06/2015 – 4ª feira - manhã</u> 1000N 4x100 (50pr+50N) 10x100L 1´40 10x50 1ºE 100N 2x50 com salto 100N Total: 3200m	<u>17/06/2015 – 4ª feira - tarde</u> 400L+200C+200B+200E 8x75E (50Dz+25N) 4x25 com salto 3(4x50) 1ºE 500 pernas c/ barb. 500 braços c/ palas 100N Total: 3400m
<u>18/06/2015 – 5ª feira</u> 500L+500E (50m) 10x100L 1´35 5x200 (3L+2 1ºE) 200pr 100N Total: 3300m	<u>19/06/2015 – 6ª feira - manhã</u> 400L+300C+200B+100E 10x50 (25R+25L) 15x100 (5L+5≠L+5L) 2x50 com salto 100N Total: 3200m
<u>19/06/2015 – 6ª feira - tarde</u> 1000N 8x100 PDEN 22x50L 15`` 800N Total: 3700m	<u>20/06/2015 – Sábado</u> 500L+500≠L+500E 8x75E 3(150+50) 1ºE 400pr com barb. 100 com salto 100N Total: 3300m

Média de km/unidade de treino

3.3km

13º Semana	
<u>22/06/2015 – 2ª feira - manhã</u>	<u>22/06/2015 – 2ª feira - tarde</u>
800 (mudar de E a cada 50m) 8 (100L+50 1ºE) 4x50 1ºE com saída 1´30 200pr 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 2600m</p>	400L+300C+200B+100M 8x50E 4x25 com salto 3(4x50) 1ºE com saída 1´; 2´R 400 pr 800L progressivo (200m) 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 3500m</p>
<u>23/06/2015 – 3ª feira</u>	<u>24/06/2015 – 4ª feira - manhã</u>
500L+500≠L 4x200L 8x50 1ºE 2x25 com salto 2x50 com salto 200N <p style="text-align: right;">Total: 2550m</p>	400L+400≠L+400E 20x50 1ºE (1 rápido, 1 lento) 2x25 com salto 2x50 com salto 100N <p style="text-align: right;">Total: 2450m</p>
<u>24/06/2015 – 4ª feira - tarde</u>	<u>25/06/2015 – 5ª feira</u>
1500N 8x75 (1L, 1 1ºE) 1x100 + 1x50 1ºE 100N <p style="text-align: right;">Total: 2350m</p>	1200N 4x100 (1L+1 1ºE) 2x25 com salto 1x50 com salto 200N <p style="text-align: right;">Total: 1900m</p>
<u>26/06/2015 – 6ª feira</u>	<u>27/06/2015 – Sábado</u>
Provas	Provas

Média de km/unidade de treino

2.55km

14º Semana	
<u>29/06/2015 – 2ª feira</u> Folga	<u>30/06/2015 – 3ª feira</u> 1000N 8x100 2 cd E (25m apneia + 25m N) 4x25 com salto 4x50 1ºE 4x100 1ºE 200N Total: 2700m
<u>01/07/2015 – 4ª feira - manhã</u> 400L+300C+300B+100M 16x50 (1L+1 1ºE) 2x100 com salto 1ºE 2x50 com salto 100N Total: 2200m	<u>01/07/2015 – 4ª feira - tarde</u> 500+500≠L 8x25 com salto 3x150 1ºE 600N (mudar a cada 50m) 1x75 com salto 1ºE 100N Total: 2425m
<u>02/07/2015 – 5ª feira</u> 600L+400≠L+200E 8x50 (25m R + 25m L; 1ºE) 4(2x50) 1ºE 800L neg. 100N Total: 2900m	<u>03/07/2015 – 6ª feira - manhã</u> 2000N 10x100 (50m Dz+50m N) 100m com salto 100N Total: 3200m
<u>03/07/2015 – 6ª feira - tarde</u> 1000N 8x25 com salto 2(100+50) 1ºE 8x75 (25m pr+25m N+25m pr) c/ barb. 100m com salto 2x50 com salto 100N Total: 2400m	<u>04/07/2015 – Sábado</u> 800N 10x100 (25m Dz+25m N+25m Dz+25m N) 4x50 1ºE (12.5m R+12.5m L) 600L+100L+50 1ºE 4x50 com salto 100N Total: 3050m

Média de km/unidade de treino

2.69km

15º Semana	
<p style="text-align: center;"><u>06/07/2015 – 2ª feira</u></p> <p>400L+300C+300B+100M 20x50 (L/1ºE) 2(4x50) 1ºE 50N 50m TT com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2600m</p>	<p style="text-align: center;"><u>07/07/2015 – 3ª feira</u></p> <p>400L+400≠L+200E 8x50 2 cd E Destreza 8x25 com salto Simulador 100m (4x25) 10`` 500L</p> <p style="text-align: right;">Total: 2200m</p>
<p style="text-align: center;"><u>08/07/2015 – 4ª feira - manhã</u></p> <p>1000N 6x100 (1L+1-50m L+ 50m 1ºE) 2x100 + 2x50 1ºE 400N 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2500m</p>	<p style="text-align: center;"><u>08/07/2015 – 4ª feira - tarde</u></p> <p>1000N 8x25 com salto Simulador (50m + 2x25m) 1ºE 600N</p> <p style="text-align: right;">Total: 1900m</p>
<p style="text-align: center;"><u>09/07/2015 – 5ª feira</u></p> <p>2000N 8x25 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2300m</p>	<p style="text-align: center;"><u>10/07/2015 – 6ª feira</u></p> <p>500L+500≠L 10x50 (25m pr+25m N) 5x100 (50mL +50m 1ºE) 2(2x50) 1ºE 2x50 com salto 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2400m</p>
<p style="text-align: center;"><u>11/07/2015 – Sábado</u></p> <p>1000N 8x50 estilo à escolha 4x150 (100m L+50m 1ºE) 8x25 com salto Simulador (4x25m) 100N</p> <p style="text-align: right;">Total: 2400m</p>	<p style="text-align: center;">Média de km/unidade de treino</p> <p style="text-align: center;">2.3km</p>

16º Semana	
<u>13/07/2015 – 2ª feira</u>	<u>14/07/2015 – 3ª feira</u>
400L+400≠L+400E 5x100 estilo à escolha 4x25 com salto 4x50 com salto 200N Total: 2100m	1000 (mudar a cada 50m) 12x50 (1L+1- 1ºE) 4x25 com salto 2x50 com salto 400N Total: 2200m
<u>15/07/2015 – 4ª feira</u>	<u>16/07/2015 – 5ª feira</u>
1000N 5x100 (1L+1-E) 4x25 com salto 2x50 com salto 400N Total: 2100m	1000N 5x100 estilo à escolha 4x25 com salto 2x50 com salto 100N Total: 1800m
<u>17/07/2015 – 6ª feira</u>	<u>18/07/2015 – Sábado</u>
800N 8x50 estilo à escolha 4x25 com salto 2x50 com salto 100N Total: 1500m	Provas

Média de km/unidade de treino

1.94km