Planilha de Treinamento

Natação

2500m Iniciante | 12 semanas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	300m LI em A1 + 200m (4x 50m = 25m CR em PROG + 25m LI em A1 + 1'INT) + 300m LI c/PP + 400m SOLTO	DAY OFF	400m LI em A1 300m CR em A1 c/ PALM + 200m CO em A2 c/PP + 100m CR em PROG + 100m SOLTO	DAY OFF	1000m LI em A1	DAY OFF	DAY OFF
2ª semana	300m CR em A1 + 800m (8x 100m = 50m CR em PROG + 50m CO em A2 + 1'INT) + 100m SOLTO	DAY OFF	200m LI em A1 + 600m CR em A1 c/ PALM + 800m LI em A2 c/PP	DAY OFF	500m LI em A1 400m CR em A1 c/ PALM + 400m LI em A2 c/ PP +	DAY OFF	DAY OFF
3ª semana	400m LI em A2 + 1000m CR (20x 50m = 25m em PROG + 25m em A3 + 1'INT)	DAY OFF	200m CR em A1 + 600m LI em A2 c/PALM + 600m PE e CO em A2 + 100m SOLTO	DAY OFF	1300m LI em A1	DAY OFF	DAY OFF
4ª semana	300m LI em A1 + 200m (4x 50m = 25m CR em PROG + 25m LI em A1 + 1'INT) + 300m LI c/PP + 400m SOLTO	DAY OFF	400m LI em A1 300m CR em A1 c/ PALM + 200m CO em A2 c/PP + 100m CR em PROG + 100m SOLTO	DAY OFF	1500m LI em A1	DAY OFF	DAY OFF
5ª semana	400m CR em A1 + 1000m LI em A2 | A3 c/PALM e PP	DAY OFF	200m LI em A2 + 400m CR c/ PALM + 500m PE e CO em A3 c/PP + 200m CR em REGRE	DAY OFF	400m LI em A1 500m CR em A3 c/ PALM + 500m PE e CO em A2 c/PP + 100m SOLTO	DAY OFF	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
6ª semana	1200m LI em **A2**	DAY OFF	200m CR em **A1** + 600m LI em **A2** c/**PALM** + 600m PE e CO em **A2** + 100 **SOLTO**	DAY OFF	1600m LI em **A1**	DAY OFF	DAY OFF
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7ª semana	400m LI em **A2** + 6x 1000m CR (20x 50m = 25m em **PROG** + 25m em **A3** + 1'**INT**)	DAY OFF	600m CR em **A1** 600m LI em **A2** c/ **PALM** + 500m CR e CO em **A2** c/**PP** + 100m PE em **PROG**	DAY OFF	400m LI em **A1** + 600m CR em **A3** c/**PALM** + 600m PE e CO em **A2** c/**PP** + 100 **SOLTO**	DAY OFF	DAY OFF
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
8ª semana	1400m LI em **A2**	DAY OFF	200m CR em **A1** + 600m LI em **A2** c/**PALM** + 600m PE e CO em **A2** + 100 **SOLTO**	DAY OFF	2000m LI em **A1**	DAY OFF	DAY OFF
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9ª semana	500m LI em **A1** + 400m CO em **A1** c/ **PALM** + 800m CR em **A2** + 200m PE em **PROG** +300m **SOLTO**	DAY OFF	400m LI em **A2** + 6x 1000m CR (20x 50m = 25m em **PROG** + 25m em **A3** + 1'**INT**)	DAY OFF	600m LI em **A1** + 600m (6x 100m = 50m CR em **A3** + 50m PE em **AN1** + 45"**INT**) + 500m (5x 400m CO em **A3** + 50m CR em **AN1** 1'**INT**) + 100m **SOLTO**	DAY OFF	DAY OFF
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
10ª semana	1600m LI em **A2**	DAY OFF	200m CR em **A1** + 600m LI em **A2** c/**PALM** + 600m PE e CO em **A2** + 100 **SOLTO**	DAY OFF	2300m LI em **A1**	DAY OFF	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
11ª semana	500m LI em **A1** + 600m CR e CO em **A1** c/ **PALM** + 400m PE em **A2** + 300m **SOLTO**	DAY OFF	500m CR em **A1** + 400m (8x 50m CO em **AN1** + 1'**INT**) + 500m CR em **A3** + 400m LI em **A1** c/ **PALM** e **PP**	DAY OFF	800m LI em **A1** + 600m (6x 100m = 50m CR em **A3** + 50m PE em **AN1** + 45"**INT**) + 600m (6x 100m 50m CO em **A3** + 50m CR em **AN1** + 1'**INT**) + 100m **SOLTO**	DAY OFF	DAY OFF

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
12ª semana	1200m LI em **A1**	DAY OFF	200m CR em **A1** + 600m LI em **A2** c/**PALM** + 600m PE e CO em **A2** + 100 **SOLTO**	DAY OFF	2500m SEM PARAR	DAY OFF	DAY OFF

LEGENDA

Técnica

- LI — Livre
- CO — Costas
- BR — Braço
- BO — Borboleta
- PR — Perna
- PE — Peito
- CR — Crawl

Intensidade

- A1 — 60-65% FCM
- A2 — 70-75% FCM
- A3 — 80-85% FCM
- AN1 — 85-90% FCM
- AN2 — 90-95% FCM
- AA — 100% FCM
- INT — Intervalo
- ' — Minuto
- " — Segundo
- PROG — Progressivo (Começar em A1 e terminar em A3, subindo gradualmente
- REGRE — Regressivo (Começar em A3 e terminar em A1, reduzindo gradualmente
- SOLTO — Recuperação

Material

- PP — Pé de pato (nadadeira)
- PALM — Palmar
- PRA — Prancha
- FLUT — Flutuador