

## 1. PLANEAMENTO HORÁRIO – ESTÁGIO 3 DIAS / 5 SESSÕES

### Objetivos Gerais

- Reativação da carga após transição/microciclo anterior.
- Introdução progressiva de estímulos específicos sem sobrecarga precoce.
- Estabilização de ritmos aeróbios e submáximos.
- Desenvolvimento neuromuscular inicial (velocistas).
- Aumento moderado da capacidade aeróbia (MF e Fundo).

### Grupos de Trabalho

#### VELOCISTAS – Rui Costa, Bernardo Graça e Pascoal Mendes

- Carlos Nunes, Duarte Ferreira, Eva Coutinho, Ema Conceição, Francisco Pereira, Frederica Vieira, Gonçalo Azevedo, João Roxo, Juliana Barroso, Leonor Silva, Mariana Cunha, Matilde Carvalho, Miguel Oliveira, Rafaela Mendes, Rita Brito, Rodolfo Alecrim, Zara Rojas, Constança Azevedo.

Ausência por doença: Gonçalo Azevedo

#### MEIO FUNDO – Simão Marinho, João Viola, André Ribeiro e Ricardo Antunes

- Afonso Freitas, Beatriz Dias, Carlota Boleixa, Carolina Taveira, David Almeida, David Pacheco, Francisca Martins, Kevins Apseniece, Leonor Cardeal, Margarida Moura, Maria Carvalho, Maria Moura, Maria Neves, Miguel Medeiros, Renato Mimoso, Santiago Parreira, Valeria Koslova, Vasco Morgado.

Ausência por doença: Afonso Freitas e Gustavo Ribeiro

#### FUNDO – Diogo Girão e Daniel Viegas

- Camila Duarte, Rodrigo Borges, Rui Pereira.



### Resumo

#### Dia 1 – Entrada + Sessão 1 + Ginásio + Spa

- 12:00 – Chegada, check-in e briefing técnico
- 12:30 – Almoço



- **15:00–17:00** – Sessão 1 (Água)
- **17:30** – Snack
- **18:00–19:00** – Ginásio
- **19:15–19:45** – Spa / Recuperação
- **20:00** – Jantar
- **22:00** – Repouso

#### **Dia 2 – Sessão 2 + Sessão 3 + Palestra + Spa**

- **08:00** – Pequeno-almoço
- **09:30–11:30** – Sessão 2 (Água)
- **12:30** – Almoço
- **15:00–15:45** – Palestra: Objetivos & Planeamento
- **16:00–18:00** – Sessão 3 (Água)
- **18:15** – Snack
- **18:45–19:30** – Spa / Recuperação
- **20:00** – Jantar
- **22:00** – Repouso

#### **Dia 3 – Sessão 4 + Sessão 5 + Encerramento**

- **08:00** – Pequeno-almoço
- **09:30–11:30** – Sessão 4
- **12:30** – Almoço
- **14:30–16:00** – Sessão 5
- **16:15** – Feedback técnico individual
- **17:00** – Encerramento oficial

#### **DIA 1 – Entrada + Sessão 1 + Ginásio + Spa**

##### **12:00 – Chegada, Check-in e Briefing Técnico**

- Entrega dos quartos
- Verificação de material
- Ajustes individuais por grupo

##### **12:30 – Almoço**

##### **14:45 – Reunião Rápida de Preparação (10 min)**

- Objetivos do dia
- Organização dos grupos (Velocistas, MF, Fundo)

##### **15:00–17:00 – SESSÃO 1 (ÁGUA)**

<b>Velocidade</b>	<b>Meio Fundo</b>	<b>Fundo</b>
600 ML    200 NADO + 100 PERNAS  3X 3X100 BRAÇOS @20 // #1 BOLA OU PUNHO FECHADO // #2 PALA INVERTIDA // #3 PALA NORMAL	1X 300 L AQ BB TUBO 200 EST AQ BB [25 TEC 25 N] 100 M AQ BB [25 PR DORSAL + 25 N ] 100 C AQ S/BB 200 EST AQ S/BB 300 L AQ C/ COPOS [75 N 25 ACEL C/ VIRAGEM FORTE e CHEGADA]	1X 600 L C/BARB 6X100 TRABALHO TÉCNICO 300 5/7/9 RESPIRAÇÃO 4X50 PERNAS PROG 1-4 200 BRAÇOS C/PB 100 SUAVE



<b>Velocidade</b>	<b>Meio Fundo</b>	<b>Fundo</b>
<p>4X50 LV @55 // REDUZIR NÚMERO DE RESPIRAÇÕES A CADA 50 - COMEÇA 3;5;7;9 - @1'00 DESCANSO;</p> <p>3X 2X50 ML + SNK @20 // 10M PERNA MARIPOSA + 5M PERNA ALTERNADA FORTE 1X100 PERNA SM A1 - @1'00 DESCANSO PRÓXIMA VOLTA;</p> <p>1X 20X50 @55 4 A1 // 4 PROGRESSIVO 1-4 // 4 A1 // 4 A2 // 4 A1</p> <p>300 EZ ML</p> <p><b>4000M</b></p>	<p>int: 15"</p> <p>1X 6X100 PR L A2 1:50 2:00 4X150 BR L PALAS PB PROG 1-4 2:10 2:20 6X50 E1 1:10 [1X 15 SP 20 N 15 SP   1X 15 N 20 SP 15 N   1X 25 SP 25 N] 100 CALMO EE (INT 3:00)</p> <p>1X 3X400 L A1 A2 PROG 1-3 + NEG (1XN 1X PALAS 1X BB) [G1 - 1ª SAIR 5:10 2ª SAIR 5:00   G2 - 1ª SAIR 5:30 2ª SAIR 5:15] INT 1:00 3X 200 EST A2 [G1 - 3:00   G2 - 3:10] 2X50 EST A2 [G1 - 0:50 B 0:55   G2 - 0:55 B 1:00]</p> <p>100 CALMO EE 4X50 E1 MM 1:30 BB 300 CALMO EE</p> <p><b>5800M</b></p>	<p>1X 6X50 REGRESSIVO TEMPO+BRAÇADAS</p> <p>1X 4X100 PROGRESSIVOS ATÉ LIMIAR</p> <p>1X 500 STEADY FORTE A1+ 400 STEADY FORTE A2 300 A2+ 200 A3 100 MÁXIMO 20X50 RITMO 800 @:45</p> <p>200 SUAVE</p> <p><b>5400M</b></p>

**17:30 – Snack**

**18:00–19:00 – GINÁSIO**

**19:15–19:45 – SPA / Recuperação**

**20:00 – Jantar**

**22:00 – Repouso**

## DIA 2 – Sessão 2 + Sessão 3 + Palestra + Spa

**08:00 – Pequeno-Almoço**

**09:30–11:30 – SESSÃO 2 (ÁGUA)**

<b>Velocidade</b>	<b>Meio Fundo</b>	<b>Fundo</b>
<p>400 ML</p> <p>2X 4X50 PERNA UNILATERAL ML + SNK @20 // POSIÇÃO CORPO ALTA E CONCENTRADOS NA ELEVAÇÃO DO PÉ 2X50 SM + SNK @20 // 25 PERNA PROGRESSIVO + 25 NADO LIVRE 4X15 PERNA FORTE @45 // 2 PQ M. + BB // 2 SM - @2'00 DESCANSO PRÓXIMA VOLTA;</p>	<p>2X 400 L AQ BB TUBO 300 EST AQ BB [ 1ª VOLTA 50 + 25 CD   2ª VOLTA 75 CD] 200 C AQ BB [25 SUB 25 PR 50 TEC] 100 B AQ [50 TEC 50 N]</p> <p>1X 4X100 PR L A2 COPOS i:15" 6X50 PR E1 PARAQUEDAS + BB 1:20 [1X 50 A3   1X 25 MÁX 25 CALMO EE ] 100 CALMO EE (INT 3:00)</p>	<p>1X 400 L C/BB E SNK 4X100 L TT C/BB 4X50 L R 3/5/7/8/9 400 L BRA C/PB 300 PER COS 75N+25R 200 SUAVE</p> <p>1X 6X50 L CATCH-UP</p>



100 EZ ML  2X 2X100 PERNA SM PROGRESSIVO @2'00 - @30S DESCANSO EXTRA 4X15 PERNA FORTE MARIPOSA DORSAL OU VENTRAL ML + PQ @35 - @30S DESCANSO EXTRA 2X50 PERNA FORTE @1'00 - SAÍDAS ENTRE 10-15M // 2ª VOLTA ML - @1'00 DESCANSO EXTRA 1X35 PARTIDA BLOCO P100 + 15 EZ @1'30 + 7X50 A1 @1'00 // ULTIMAS 2X50 ML - @2'00 DESCANSO  8X100 EZ ML 2 NADO + 2 PERNA @10S  3500M	1X 5X500 A1 A2 [G1 L- 6:30 EST - 7:30   G2 L - 7:00 EST - 8:00] IMP - PROG 1 A 3 + NEG (1ª + 3ª C/ PALAS) PARES - EST 200-100-200 C/ BB  4X50 BB i:1:00 [IMP - 25 SUB FORTE + 25 CALMO EE NC   PARES - 50 SUB MODERADO]  200 CALMO EE  5700M	1X 3X100 PROG 1-3 1:30  4X 3X100 L @1:15 400 L @5:15 1-PROG, 1-NS, 1PROG, 1 NS  2x 4X100 L 1:45 + 3:00  200 SUAVE  6300M
---	---	--

## 12:30 – Almoço

## 15:00–15:45 – Palestra (Objetivos & Planeamento Competitivo)

- Metas do macrociclo

## 16:00–18:00 – SESSÃO 3 (ÁGUA)

Velocidade	Meio Fundo	Fundo
16X75 @10 4 LIVRE // 2 EST // 2 PERNA - ULTIMAS 8 ML  2X 6X50 DRILLS ML @20S // 2 6/3 PARA ALTERNADOS E 3/3 SIMULTÂNEO; 2 TRAÇÃO ALT. (CT A 50 CD BRAÇO) E BRA SUB SIM. // 2 ESCOLHA  4X50 SM @1'00 // 35 PROGRESSIVO + 15 EZ // 20 FORTE + 30 EZ // X2 (ULTIMA 30 EZ + 20 FORTE) 100 PERNA EZ ML @3'00  3X 35 PARTIDA BLOCO ENTRADA P100 + 15 EZ @1'10 + 50 P200 (MÉDIA) @3'00  300 EZ ML @7'  2X 35 PARTIDA BLOCO ENTRADA P100 + 15 EZ @1'05 + 50 P200 (MÉDIA) @2'30  300 EZ ML @7'  1X 35 PARTIDA BLOCO ENTRADA P100 + 15 EZ @1'00 + 50 P200 (MÉDIA)  2X 4X75 NADO A1 ML @10 1X200 PERNA SOCIAL ML @10  4600M	1X 400 L AQ BB TUBO 2X200 EST AQ BB [1ª 25 PR 25 TEC   2ª 25 TEC 25 N] 400 L AQ BB [25 BR SUB + 25 BR EXT + 25 2drt 2esq + 25 ACEL C/ VIRAGEM e CHEGADA FORTE] 4X100 EST AQ S/BB i:15"  2X 4X50 L/E1 1:00 (1X A1 1X A2 1X A3 1X 25 SP 25 CALMO) 1ª VOLTA PALAS 2ª VOLTA S/ MAT  2X 9X100 L A2 1:30 INT G1 - 1ª VOLTA 3X 1:20 3X 1:15 3X 1:20   2ª VOLTA PALAS 3X 1:15 3X1:20 3X 1:15 G2 - 1ª VOLTA 3X 1:25 3X 1:20 3X 1:25   2ª VOLTA PALAS 3X 1:20 3X1:25 3X1:20 6X50 CALMO i:15" [1X L   1X E1 TEC]  2X 8X50 E1 INT 1:30 1ª VOLTA A2 [G1 - 0:50   G2 - 0:55] 2ª VOLTA 1X MM 1X A1 L C/ BB SAIR 1:00  400 CALMO [200 NC EE   200 PR EE] MATERIAL ESCOLHA  5300M	1X 400 L C/BB E SNK 4X100 EST TROCAR CD25 4X50 L R3/5/7/9 300 L BRA C/PB 200 L PER 25R+25L 100 SUAVE  1X 6X50 REGRESSIVO TEMPO+BRAÇADAS  1X 5X100 L BRA C/PB  1X 4X800 L @10:00 (1-PALAS+BB, 1-PALAS, 1-NS, 1-PROG CD200) - 2:00 INTERVALO 50 @1:00 – OBJETIVO 31" 100 @2:00 – OBJETIVO 1:02 150 @3:00 – OBJETIVO 1:33 200 @4:00 – OBJETIVO 2:04 250 @5:00 – OBJETIVO 2:35 300 – OBJETIVO 3:06  1X 3X150 L PER SUAVE 10" 200 EST ESC SUAVE  7300M



**18:15 – Snack**

**18:45–19:30 – SPA / Recuperação**

**20:00 – Jantar**

**22:00 – Repouso**

### DIA 3 – Sessão 4 + Sessão 5 + Encerramento

**08:00 – Pequeno-Almoço**

**09:30–11:30 – SESSÃO 4**

Velocidade	Meio Fundo	Fundo
400 ML  2X 4X150 ML @10 4X50 PR ML @10 8X75 NADO A1 SM @10 4X50 ML @10 // 25 SCULLS + 25 DRILLS  1X 4X25 OU 4X50 (SE CONSEGUIRMOS TREINAR EM CURTA) @1'30 55 APNEIA + SUB MÍN. 25M // 10S AP. + SUB MÍN. 25M // 15S AP. + SUB MÍN. 25M // 20S+ AP. + SUB MÍN. 25M  100 EZ ML	1X 500 L AQ BB TUBO 5X100 EST AQ SEG [IMP - TEC   PARES - N] i:15"  2X 2X100 PR A2 G1 - 1:50 G2 - 2:00 4X50 PR A3 1:00 INT 1:00 1ª VOLTA L 2ª VOLTA E1  3X 800 L A1 A2 (1ª A1 TUBO   2ª A1 A2 NEG   3ª A1 A2 PROG 1-4 CD200 PALAS BB) [G1 -10:20   G2 - 11:00] 3X100 EST A1 A2 (1ª MC   2ª CB   3ª BL) [G1 - 1:35   G2 - 1:40]	1X 600 L C/BARB 6X100 TRABALHO TÉCNICO 300 5/7/9 RESPIRAÇÃO 4X50 PERNAS PROG 1-4 200 BRAÇOS C/PB 100 SUAVE  1X 6X50 REGRESSIVO TEMPO+BRAÇADAS  1X 4X100 L PROG 1-4 1:30  1X 36X100  • 12X100 2X(MC/L/CB/L/BL/L) @1:30 • 12X100 L C/PB @1:20 • 12X100 L @1:15  200 SUAVE  6500M
<b>3900M</b>	200 CALMO EE 5100m 1 hr 43min  4X 10+10+10 VIRAGENS E1 i:1:00  300 CALMO EE  <b>5800M</b>	

**12:30 – Almoço**

**14:30–16:00 – SESSÃO 5**

Velocidade	Meio Fundo	Fundo
8X75 @10 NADO // 4 SM + 4 ML 8X50 @10 PERNA // 4 SM + 4 ML  2X 2X50 DRILLS ML @10 // ESCOLHA LIVRE 2X50 PERNA TRAÇÃO COM PLACA SM @20 4X15 MÁX ML @50 // 1ª VOLTA PERNA MARIPOSA DORSAL OU VENTRAL NA SUPERFÍCIE	2X 400 L AQ [1ª VOLTA BB TUBO   2ª VOLTA S/ MAT] [25 BR SUB + 25 BR EXT + 25 ACEL COXA + 25 N] 300 EST AQ [1ª VOLTA BB - 25 PR 25 TEC 25 N   2ª VOLTA N S/ MAT] 200 AQ [1ª VOLTA M BB - 50 PR VENTRAL + 50 N + 50 PR DORSAL + 50 N   2ª VOLTA C S/ MAT - 25 SUB 75 N]  1X 50 C/SALTO (4-L + 4-1ºE) + 50 SUAVE @3:00	PARCEIROS INSTITUCIONAIS  IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DA JUVENTUDE  DESPORTO PARA TODOS PROGRAMA NACIONAL  PARCEIRO OFICIAL  ASTRALPOOL FLUIDRA  PARCEIROS  AQUAPLAY EQUIPAMENTOS PROFISSIONAIS DE ÁQUA & FITNESS <a href="http://www.aquaplay.pt">www.aquaplay.pt</a>  TURBO®  RPROAUDIO events solutions  auditiv ouvir e viver melhor



Velocidade	Meio Fundo	Fundo
// 2ª VOLTA NADO, FOCAR TRANS. + CHEG.  4X50 EZ ML @1'  3X 1X50 P100 BB + PQ @1'30 (OU Perna MÁXIMO) 2X50 - 25 MÁXIMO DE BAIXO + 25 EZ SM @1'00//1'30 1X50 ENTRADA P100 PARTIDA BLOCO COM BB  300 EZ ML // 100 NADO + 100 PERNA + 100 NADO  12X50 ML @1' 3 LIVRE + 6 A1 MÉDIA RECUPERAÇÃO + 3 LIVRE  4000M	1X 4X100 L BRA C/PB 4X50 1ºE PER 2X200 L BRA C/PALAS 4X50 1ºE PER C/BB 1MAX+1LEN  1X 5X300 L A1 A2 PROG 1-5 [+ IMP EM NEG] BB + PALAS G1 - 3:40 G2 - 3:50  1X 100 L ESTAFETAS C/SALTO  400 CALMO EE MATERIAL ESCOLHA  5800M	

### 16:15 – Feedback

- Análise Global

### 17:00 – Encerramento Oficial

- Recolha de material
- Regresso

### Conclusão / Balanço do Estágio

Em jeito de conclusão, importa salientar que o plano de treinos definido para este estágio foi cumprido, com alterações ao 5º treino dos grupos de meio-fundo e fundo, com elevado empenho e atitude por parte de todos os atletas envolvidos, apesar de se tratar de um grupo bastante heterogéneo em termos de perfis, níveis de preparação e especialidades. Sendo um estágio enquadrado no início de um novo macrociclo, os conteúdos e cargas estiveram ajustados a uma fase de reativação e readaptação progressiva ao treino. Foi visível, em alguns casos, o impacto da interrupção parcial da rotina de treino decorrente do período festivo do Natal e Ano Novo, situação expectável nesta fase da época. Ainda assim, a resposta global do grupo foi positiva, permitindo cumprir os objetivos delineados, lançar bases para este 2º macrociclo e recolher indicadores técnicos relevantes para o planeamento futuro.

