

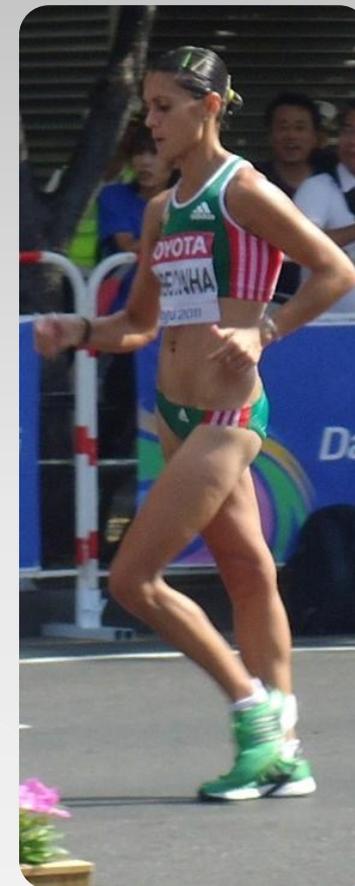


# III Seminário de Treino de Atletismo



Lisboa – 26 de Novembro 2011

## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



Lisboa – 26 de Novembro 2011

## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011

# Planeamento da Época 2010/2011

### ➤ Dupla Periodização

➤ **Maio** – Taça da Europa de Marcha (Olhão)

➤ **Agosto** – Campeonato do Mundo - Daegu



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo

Lisboa – 26 de Novembro 2011



## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011

### Planeamento da Época 2010/2011

- 1º Macrociclo – Outubro/Maio (32 semanas)
  - 1º Período transitório – Maio/Junho (2 semanas)
- 2º Macrociclo – Junho/Setembro (15 semanas)
  - 2º Período transitório – Setembro/Outubro (4 semanas)



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo

Lisboa – 26 de Novembro 2011



## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011

# Planeamento da Época 2010/2011

### ➤ Estágios Previstos

- Janeiro (Nível do Mar – 20 dias)
- Março/Abril (Altitude – 25 dias)
- Abril/Maio (Altitude – 22 dias)
- Julho (Altitude – 22 dias)
- Agosto (Altitude – 9 dias)
- Agosto (Nível do Mar – 8 dias)

### ➤ Estágios Realizados

- Janeiro - OK
- Março/Abril - OK
- Abril/Maio – Apenas 14 dias
- Julho (Nível do Mar)
- Agosto (Nível do Mar)
- Agosto - OK

➤ Total de Dias: 106/98

### ➤ Estágios de Sector (2 x 10 dias)



# III Seminário de Treino de Atletismo



Lisboa – 26 de Novembro 2011

## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011

### Planeamento da Época 2010/2011



#### ➤ Treino Específico de longa duração

➤ **3/4 x (3km+1km) + 1km** Int = 2`.30" a 3`.30"

➤ **4/5 x (2km+1km) + 1km** Int = 2`.15" a 3`.15"

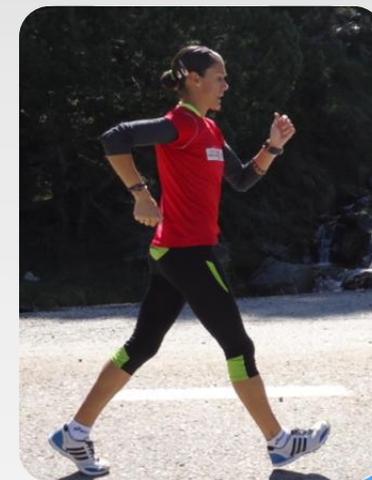
➤ **5/6 x 2km + 2 x 1km** Int = 2` a 3`

#### ➤ Treino Específico de curta duração

➤ **6/8 x (1km + 0,5km) + 0,5km** Int = 2`.15" a 2`.45"

➤ **10/14 x 1km + 2 x 0,5km** Int = 2` a 2`.30"

➤ **10/14 x 0,5km** Int = 1`.45" a 2`.15"



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



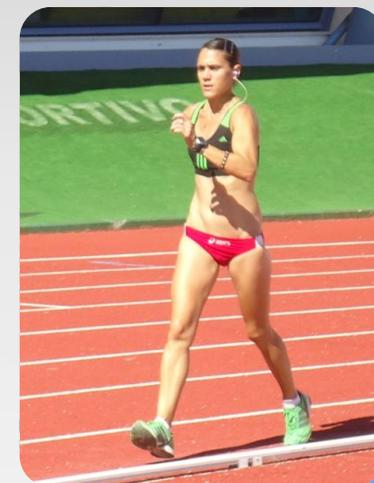
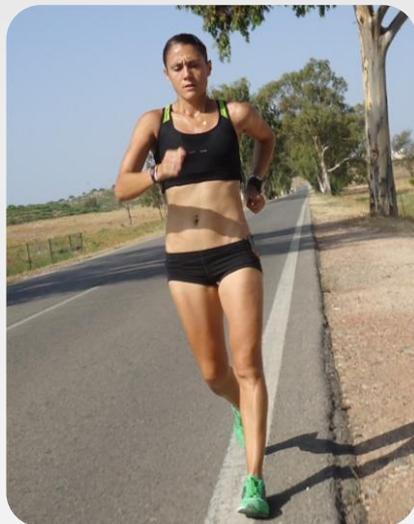
Lisboa – 26 de Novembro 2011

## O Treino da Ana Cabecinha - Mundial de Daegu 2011

# Planeamento da Época 2010/2011

### ➤ Treinos de Fartlek

- 4/6 x (800mtR+200mtL + 500mtR+200mtL) Ou (5`R+2`L + 3`R+2`L)
- 8/10 x (500mtR+200mtL + 300mtR+200mtL) Ou (4`R+2`L + 2`R+2`L)
- 12/14 ou (n) x 400mtR+100mtL Ou (2`R+1`L + 1`R+1`L)
- 14/16 ou (n) x 300mtR+100mtL Ou (1`.30"R+1`L)



### ➤ Treinos Longos

- Vários – Entre 16km e 25km (1h25 a 2h15)

O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### ❖ Microciclo – Preparatório Geral I (Outubro/Novembro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 5`CC + 45`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 40`CC + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 50`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + CFG (Treino em Circuito) + 40`CC + 4 x 60 mt + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 60`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 10`CC + Reforço Muscular (Localizado) + 35`CC + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 35`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 35`CC + CFG (Abd/Lombares/Saltos) + 4 x 50mt + Alongamentos (PRAIA) DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 1h15`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – **110 Km**

O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### ❖ Microciclo – Preparatório Específico I (Janeiro/Fevereiro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 10`CC + 40`CFG (Ginásio Livre) + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 40`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 3 x (3km + 1km) + 1km                      i=2`30"                      + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 70`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 60`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 35`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 12 x 1km + 2 x 0,5km                      i=2`                      + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 35`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 5`CC + 65`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 2hMx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – **150 Km**

O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### ❖ Microciclo – Pré-competitivo I (Abril/Maio)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 5`CC + 60`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 30`Mx + 5`CC + 6 x 60 mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 4 x (2km + 1km) + 2 x 1km      i=2`45"      + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 65`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 30`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 7 x (1km + 0,5km) + 0,5km      i=2`.15"      + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 5`CC + 60`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 1h45`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – **137 Km**

O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### ❖ Microciclo – Competitivo II (Agosto)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 65`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 30`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 4 x (1km + 0,5km) + 0,5km                      i=2`    + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Segunda	Aquec. + 5`CC + 45`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 25`CC + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 8 x 60mt + Alongamentos DESCANSO
- Quarta	COMPETIÇÃO - Campeonato do Mundo - 20 Km - 7ª - 1h31.36

➤ Cerca de – **91 Km**



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### ➤ Provas Previstas

- **Dezembro** – 10km (46`)
- **Janeiro** – 15km (1h08)
- **Fevereiro** – CN (1h33)
- **Março** – GP Lugano (1h32)
- **Abril** – GP Rio Maior (1h31)
- **Maio** – GP Milão (1h32/1h33)
- **Maio** – Taça da Europa (1h30/1h31)
- **Julho** – CP (44`/45`)
- **Agosto** – WC (1h31/32)
- **Setembro** – Challenge (43`/44`)



### ➤ Provas Realizadas

- **Dezembro** – 10km (45.15)
- **Janeiro** – 15km (1h09.03)
- **Fevereiro** – CN (1h33.10)
- **Março** – GP Lugano (1h31.08)
- **Abril** – GP Rio Maior (DNF)
- **Maio** – GP Milão (1h34.02)
- **Maio** – Taça Europa (1h34.31)
- **Julho** – CP (45.55,90)
- **Agosto** – WC (1h31.36)
- **Setembro** – Challenge (43.15)



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu

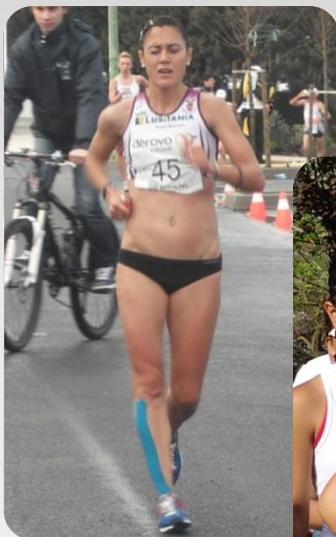


# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

- **Factores que condicionaram a preparação/resultados**
  - **Lesões (várias ao longo da época)**
  - **Estado Psíquico e emocional (mãe hospitalizada, Abril/Maio)**
  - **Falecimento da mãe (13 de Maio)**



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha



O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha

### Agradecimento ESPECIAL



Jorge Costa e Grupo de Treino



Dep. Médico FPA



Pedro Silva, Ana Favinha e João Martins

O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu



# III Seminário de Treino de Atletismo



## O Treino da Ana Cabecinha



**Obrigado pela vossa atenção!**

**O Treino dos atletas Portugueses para o Campeonato do Mundo de Daegu**