



UMA ESCOLA DE MARCHA EM RIO MAIOR?



Jorge Miguel
Treinador



Jornadas Técnicas de Marcha
Rio Maior, 24.10.2009



A MINHA FILOSOFIA DE TREINADOR

- Estar sempre motivado
- Motivar os atletas e dar-lhes objectivos realistas
- Procurar condições de treino e estabilidade





A MINHA FILOSOFIA DE TREINO

- Aumento gradual da carga de treino
- Começar sempre da quantidade para a qualidade
- Treinar sempre do fácil para o difícil
- A recuperação é tão importante como o treino





PLANEAMENTO PARA ATLETAS DE MARCHA EM RIO MAIOR



Jornadas Técnicas de Marcha
Rio Maior, 24.10.2009



PLANEAMENTO PARA ATLETAS DE MARCHA

PLANEAMENTO PARA:

1. UM ANO DE TREINO (ÉPOCA)
2. UM PERÍODO DE TREINO (VÁRIOS MESES)
3. UM CICLO DE TREINO (3 A 5 SEMANAS)





1º PERÍODO: SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO

OBJECTIVO: Preparação física geral e capacidade aeróbia de baixa e média intensidade.

Modo: Treino de baixa intensidade e larga duração com:

- Corrida contínua de baixa e média intensidade em estrada, relva, caminhos e floresta;
- Caminhada em estradas e caminhos de preferência com subidas e descidas;
- Marcha em estrada em sobe e desce e em pista a ritmo aeróbio com baixa intensidade;
- Reforço muscular (com máquinas) no ginásio ou através de exercícios na pista;
- Natação na piscina;
- Competições apenas para preparação ou divertimento.





2º PERÍODO: DEZEMBRO e JANEIRO

OBJECTIVO: Preparação física geral; capacidade aeróbia de baixa e média intensidade; adaptação ao ritmo competitivo. Fazer algumas competições.

Modo: Treino de baixa e média intensidade e larga duração com:

- Marcha em estrada e pista a ritmo aeróbio com baixa e média intensidade;
- Corrida contínua de baixa intensidade em relva, caminhos e floresta;
- Reforço muscular no ginásio ou na pista;
- Natação (como regeneração) na piscina;
- Competições como forma de melhorar o ritmo competitivo.





3º PERÍODO: *FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO*

OBJECTIVO: Aumento da intensidade no treino. Competir nesta fase, com um pico de forma a ser atingido em Maio – Taça do Mundo / Europa.

Modo: Treino de baixa, média e alta intensidade com:

- Marcha em pista e estrada a ritmo aeróbio e anaeróbio (de competição);
- Reforço muscular no ginásio;
- Treino de regeneração através de corrida contínua de baixa intensidade em relva, caminhos ou floresta;
- Piscina para relax;
- Competições tendo como objectivo principal a Taça da Europa.





4º PERÍODO: FINAL DE MAIO E PRINCÍPIOS DE JUNHO

OBJECTIVO: Permitir a regeneração dos atletas, com um período de abrandamento da intensidade das cargas.

Jornadas Técnicas de Marcha
Rio Maior, 24.10.2009





5º PERÍODO: FINAL DE JUNHO, JULHO E AGOSTO

OBJECTIVO: Principal pico de forma – Mundiais/Europeus de Atletismo.

Modo: Aumento das cargas de treino na segunda quinzena de Junho e do ritmo competitivo em Julho e Agosto com:

- **Marcha em pista e estrada a ritmo aeróbio e anaeróbio (de competição);**
- **Reforço muscular no ginásio;**
- **Treino de regeneração através de corrida contínua de baixa intensidade em relva, caminhos ou floresta;**
- **Piscina para relax;**
- **Competições tendo como objectivo principal o Mundial / Europeu**





EXEMPLO DE UMA SEMANA DE TREINO EM OUTUBRO:

- 2 treinos de ginásio com 1.30h de duração para força geral, com ou sem máquinas.
- 1 treino de 1.00h de marcha contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.
- 2 treinos de 1.00h de corrida contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.
- 1 treino de 1.00h de natação na piscina para ritmo aeróbio.
- 1 treino de caminhada com a duração de 2 horas ou mais.
- Footings e massagem (com ou sem jacuzzi) para recuperação.





EXEMPLO DE UMA SEMANA DE TREINO EM NOVEMBRO:

- 2 treinos de ginásio com 1.30h de duração para força geral, com ou sem máquinas.
- 2 treinos de 1.30h de marcha contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.
- 1 treino de 1.00h de corrida contínua a ritmo aeróbio, em piso variado e sobe e desce.
- 1 treino de 1.00h de natação na piscina para ritmo aeróbio.
- 1 treino de caminhada com a duração de 2.30h a 3 horas.
- Footings e massagem (com ou sem jacuzzi) para recuperação.



EXEMPLO DE UM CICLO DE TREINO EM MARÇO/ABRIL:



Segunda: Reforço no ginásio + 50´ de marcha suave;	Footing
Terça: 1.15h de marcha em estrada;	Footing
Quarta: Fartlek de marcha 6x3km (1km);	Footing
Quinta: Reforço muscular + 50´ de marcha suave;	Descanso
Sexta: 50´ de marcha em estrada;	Footing
Sábado: 25km de marcha em estrada com subidas.	
Domingo: Footing ou descanso.	
Segunda: Reforço no ginásio + 50´ de marcha suave;	Footing
Terça: 1.15h de marcha em estrada;	Footing
Quarta: 50´ de fartlek de marcha (600-200m);	Footing
Quinta: Reforço muscular + 50´ de marcha suave;	Descanso
Sexta: 1.00h de marcha em estrada;	Footing
Sábado: 22km de marcha em estrada com subidas.	
Domingo: Footing ou descanso.	
Segunda: Reforço no ginásio + 50´ de marcha suave;	Footing
Terça: 1.15h de marcha em estrada;	Footing
Quarta: Fartlek de marcha 10x2km (500m);	Footing
Quinta: Reforço muscular + 50´ de marcha suave;	Descanso
Sexta: 50´ de marcha em estrada;	Footing
Sábado: 25km de marcha em estrada com subida;	
Domingo: Footing ou descanso.	
Segunda: Reforço no ginásio + 50´ de marcha suave	
Terça: 1.15h de marcha em estrada;	Footing
Quarta: 50´ de fartlek de marcha (600-200m);	Footing
Quinta: Reforço muscular + 50´ de marcha suave;	Footing
Sexta: 1.00h de marcha em estrada;	Footing
Sábado: 22km de marcha em estrada com subidas.	
Domingo: Footing ou descanso.	

