

PLANEAMENTO PARA ATLETAS DE MARCHA EM RIO MAIOR



Jorge Miguel
Treinador

Seminário Marcha Atlética
Ansião - 28 Nov. / 1 Dez. 2008



PLANEAMENTO PARA ATLETAS DE MARCHA EM RIO MAIOR

ASPECTOS A CONSIDERAR:

- A motivação do treinador e as oportunidades.
- Os atletas e a sua motivação. Como chegar à Alta Competição?
- Os apoios de clubes e entidades.
- A diferença entre o Plano de Treino (projecto) e aquilo que foi feito (realidade).
- A importância dos estágios em altitude (2 a 4 semanas).



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 na Taça da 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.



5º PERÍODO: FINAL DE JUNHO, JULHO E AGOSTO

OBJECTIVO: Principal pico de forma – Mundiais 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 em Berlim**



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 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 (500m);	Footing.
Quinta	Reforço muscular + 50´ de marcha suave;	Descanso.
Sexta	50´ de marcha em estrada;	Footing.
Sabado	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.	