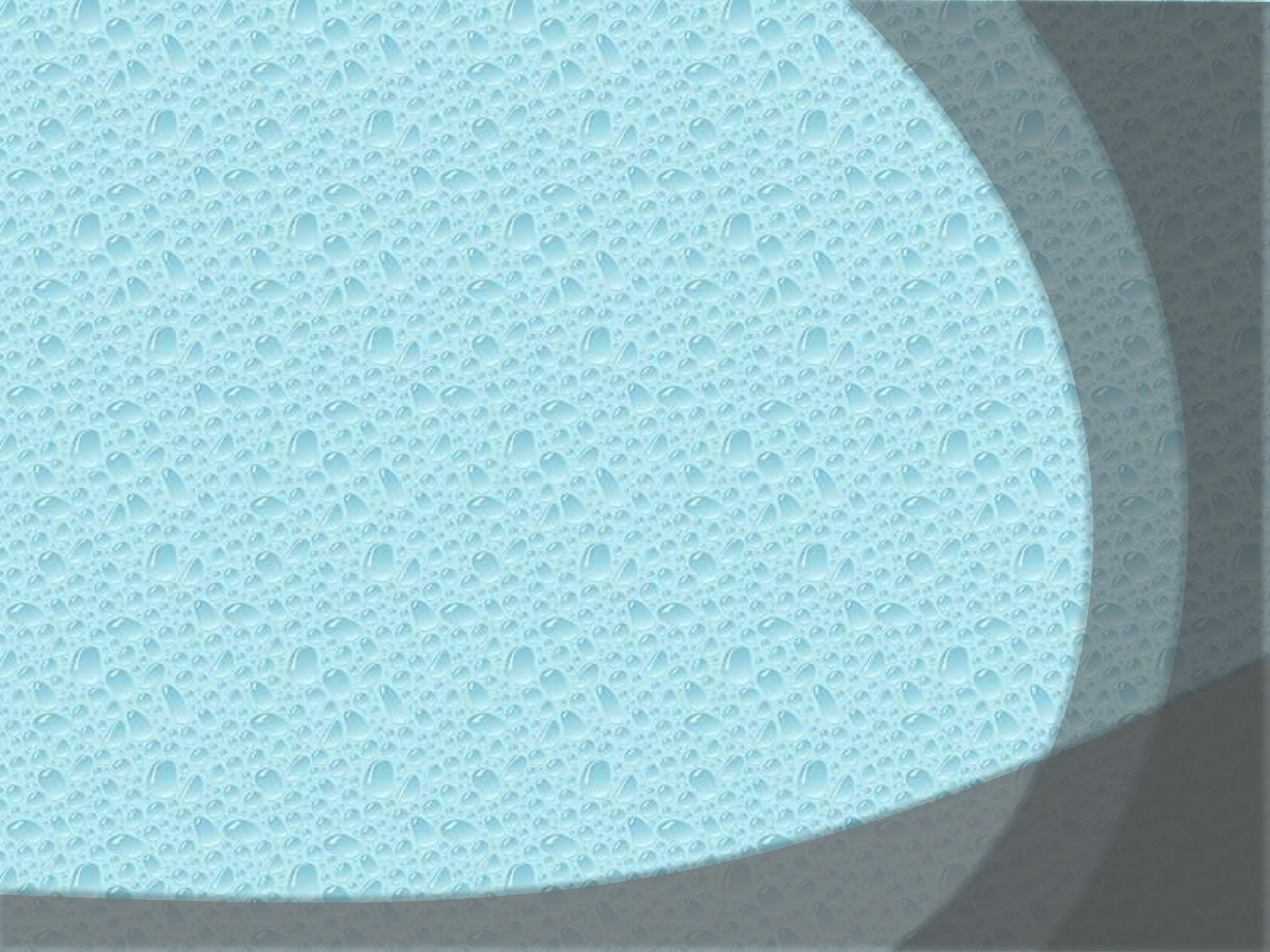




Seminário

Marcha Atlética

Ansião (Casa da Amizade)
28 Novembro a 1 de Dezembro 08

▲ **Stefan Plätzer**

(Treinador de Kjersti Plätzer, dupla vice-campeã olímpica)

▲ **José Magalhães**

(Ex-atleta olímpico e treinador de atletas olímpicos)

▲ **Susana Feitor**

(Atleta olímpica, medalhada nos Campeonatos do Mundo e da Europa)

▲ **Paulo Murta**

(Treinador de Ana Cabecinha - recordista nacional dos 20 km)

▲ **Jorge Miguel**

(Treinador de Susana Feitor, Inês Henriques e Sérgio Vieira)

Organização:



Apoios:



SECTOR DE MARCHA ATLÉTICA

Seminário de Marcha Atlética



Ansião (Casa da Amizade) – 28 Novembro a 1 de Dezembro 2008

Federação Portuguesa de Atletismo

PLANEAMENTO DO TREINO



20KM FEMININOS

Paulo Murta

Seminário de Marcha - FPA - Ansião 2008

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ Questões fundamentais

- Nível da Atleta
- Condições / Disponibilidade para o treino
- Objectivos a alcançar na época
- Locais de treino
- Formas de recuperação do treino



Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ Dupla Periodização

- Maio – Taça do Mundo ou Europa de Marcha
- Agosto – Campeonato do Mundo, Europa ou Jogos Olímpicos
- 1º Macroциclo – Setembro / Maio
- Período de transição – Maio / Junho (2 Semanas)
- 2º Macroциclo – Junho / Agosto
- 2º Período de transição – Agosto / Setembro (4 semanas)
- 1º Macroциclo – Entre 34 e 36 Microциclos (Semanas)
- 2º Macroциclo – Entre 14 e 18 Microциclos (Semanas)

MACROCICLO (s)	1º												2º																																							
PERÍODO (s)	Preparatório Geral I						Prep. Fundamental extensivo I						Pre. Fund. Intensivo I		Pré-competitivo I		Competitivo I	Trans.	Prep. II	PF Ext. II	PF Int. II	Pré-c II	Comp. II	Transição																												
MESOCICLO (s)	1 (6 Semanas)						2 (11 semanas)						3 (6 semanas)		4 (6 semanas)		5 (4 semanas)	6 (2 sem)	7 (3 semanas)	8 (3 semanas)	9 (3 semanas)	10 (2 sem)	11 (2 sem)	12 (4 semanas)																												
MICROCICLOS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
MÊS	Set		Outubro 07				Nov 07		Dezembro 07				Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho				Julho				Agosto		Setembro																			
UNIDADES DE TREINO	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15
	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21

Seminário de Marcha – FPA – Ansião 2008

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ Dupla Periodização

➤ 1º Macro ciclo – Entre 34 e 36 Microciclos (Semanas)

MACROCICLO (s)	1º																																		
PERÍODO (s)	Preparatório Geral I						Prep. Fundamental extensivo I											Pre. Fund. Intensivo I						Pré-competitivo I						Competitivo I				Trans.	
MESOCICLO (s)	1 (6 Semanas)						2 (11 semanas)											3 (6 semanas)						4 (6 semanas)						5 (4 semanas)				6 (2 sem)	
MICROCICLOS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
MÊS	Set	Outubro 07					Nov 07				Dezembro 07				Janeiro			Fevereiro			Março						Abril			Maio					
UNIDADES DE TREINO	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19
	30	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25
1º TREINO	30	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19
2º TREINO	30	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ Dupla Periodização

➤ 2º Macroциclo – Entre 14 e 18 Microциclos (Semanas)

MACROCICLO (s)	2º													
PERÍODO (s)	Prep. II			PF Ext. II			PF Int. II			Pré-c II		Comp. II		Transição
MESOCICLO (s)	7 (3 semanas)			8 (3 semanas)			9 (3 semanas)			10 (2 sem)		11 (2 sem)		12 (4 semanas)
MICROCICLOS	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49 50 51 52
MÊS		Junho			Julho			Agosto						Setembro
UNIDADES DE TREINO	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25 01 08 15
	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31 07 14 21
TREINO	01 08 15	22 29 06	13 20 27	03 10 17	24 31 07	14 21 28	04 11 18	25 01 08	15 22 29 06	13 20 27	03 10 17	24 31 07	14 21 28	04 11 18
UNIDADES DE TREINO	26 02 09	16 23 30	07 14 21	28 04 11	18 25 01	08 15 22	29 06 13	20 27 03	10 17 24	31 07 14	21 28 04	11 18 25	01 08 15	22 29 06

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ Dupla Periodização

ATLETA: Ana Cabecinha

IDADE: 23/24

PROVA: 20 Km Marcha Atlética

ANO: 2008

MACROCICLO (s)	1º																																			2º																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
PERÍODO (s)	Preparatório Geral I						Prep. Fundamental extensivo I										Pre. Fund. Intensivo I						Pré-competitivo I					Competitivo I		Trans.		Prep. II			PF Ext. II		PF Int. II			Pré-c II		Comp. II		Transição																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
MESOCICLO (s)	1 (6 Semanas)						2 (11 semanas)										3 (6 semanas)						4 (6 semanas)					5 (4 semanas)		6 (2 sem)		7 (3 semanas)			8 (3 semanas)		9 (3 semanas)			10 (2 sem)		11 (2 sem)		12 (4 semanas)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
MICROCICLOS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
MÊS	Set	Outubro 07					Nov 07					Dezembro 07					Janeiro					Fevereiro					Março					Abril					Maio					Junho					Julho					Agosto					Setembro																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
UNIDADES DE TREINO	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	01	08	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
DINÂMICA	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	A	↑	A	↓	E	↑	↑	↓	↓	↑	↑	↑	↓	A	↑	A	E	↓	↓	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	A	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
VOLUME (km)	60	68	86	76	89	96	101	91	104	112	119	97	109	112	121	102	123	137	98	35	30	65	103	108	122	129	138	119	114	136	140	127	93	92	103	128	94	62	98	118	134	142	114	130	118	122	116	74	38	30	25	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
COMPETIÇÕES						GP Cruz Picada (Évora) - 5km CC					CM do Alqueiro - 2,7km CC				Prova Observação - 5.000mE	São Silvestre (Lagoa) - 4,7km CC	GP dos Reis (Faro) - 5,5km CC	CR Lisboa - 10km					YClube Marchador - 20.000mE					GP Rio Maior - 20km			Taça FPA -10.000mE		Taça do Mando - 20km					GP Condiça (Espanha) - 20km				CR Algarve - 5.000mE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

❑ Preparatório Geral I (6 a 8 semanas)

- Treinos de Corrida, Marcha e Condição Física Geral
- Baixa intensidade (trabalho aeróbio) e algum volume
- Terra batida, Relva, Estrada e Praia

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 4 a 5 Treinos de Corrida
3 a 4 Treinos de Marcha continua (Médio volume)
- 3 Treinos de Condição Física Geral
(2 Treinos em Circuito ou Ginásio + 1 Treino na Praia)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macroциclo – Setembro / Maio

❖ Microциclo – Preparatório Geral I (Setembro/Outubro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 5`CC + 45`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Terça	Aquec. + 45`CC + Alongamentos Aquec. + CFG (Abd/Lom) + 30`CC + 4 x 60 mt + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Quinta	Aquec. + 5`CC + CFG (Treino em Circuito) + 40`CC + 4 x 60 mt + Alongamentos DESCANSO
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 35`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 35`CC + CFG (Abd/Lombar/Saltos) + 4 x 50mt + Alongamentos (PRAIA) DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 1h10`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – 86 Km

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

❑ Prep. Fundamental Extensivo I (10 a 12 semanas)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Técnica de Marcha
- Treino de Fartlek (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 5 a 6 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 longo volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 a 2 Treinos de Condição Física Geral (Ginásio Livre)
- 1 a 2 Treinos de Fartlek (Intensivo / Extensivo)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macroциclo – Setembro / Maio

❖ Microциclo – Prep. Fundamental Extensivo I (Novembro/Janeiro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 30`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 45`Mx + 5`CC + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5`CC + 35`Mx + 5`CC + 6 x 60 mt + Alongamentos Aquec. + FARTLEK 5 x (6`R + 2`L + 3`R + 2`L) + 10`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 30`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + CFG (Ginásio Livre) + 35`Mx + 5`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 6 x 60 mt + Alongamentos Aquec. + FARTLEK 6 x (4`R + 2`L + 3`R + 2`L) + 10`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 40`CC + Alongamentos DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 2h Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – 121 Km

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

□ Prep. Fundamental Intensivo I (6 semanas)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa, média e alta intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Treino de Fartlek e Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 4 a 6 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 longo volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 Treino de Condição Física Geral (Ginásio Livre)
- 1 a 2 Treinos de Fartlek e Series (Intensivo / Extensivo)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macro ciclo – Setembro / Maio

❖ Microciclo – Prep. Fundamental Intensivo I (Janeiro/Fevereiro)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 35`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + 6 x 60 mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 5 x (2km + 1km) i=2`30" ou 500mt + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + CFG (Ginásio Livre) + 40`Mx + 5`CC + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 60`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + FARTLEK 4 a 5 x (4`R + 3`R + 2`R int=2`L) + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 1h50`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – 137Km

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

❑ Pré-competitivo I (6 semanas)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa, média e alta intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 4 a 6 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 médio volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 a 2 Treinos de Series (Intensivo / Extensivo)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macro ciclo – Setembro / Maio

❖ Microciclo – Pré-competitivo I (Março/Abril)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 35`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + 6 x 60 mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 6 x 2km + 2 x 1km i=2`30" ou 500mt + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 1h05`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Sexta	Aquec. + 12 x 1km + 2 x 0,5km i=2` ou 300mt + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Sábado	Aquec. + 5`CC + 55`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Domingo	Aquec. + 5`CC + 1h30`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – 119 Km

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macrociclo – Setembro / Maio

❑ Competitivo I (4 semanas)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio e algum anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo)
- Terra batida, Relva, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❖ Exemplos de treino (Microciclo)

- 4 a 5 Treinos de Marcha continua (Médio / 1 médio volume)
2 a 3 Treinos de Corrida
- 1 Treino de Series (Intensivo)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 1º Macro ciclo – Setembro / Maio

❖ Microciclo – Competitivo I (Abril/Maio)

<u>Dias</u>	<u>Actividade</u>
- Segunda	Aquec. + 35`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 45`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Terça	Aquec. + 6 x (1km + 0,5km) i=1`45" + 10`CC + Alongamentos Aquec. + 30`CC + Alongamentos
- Quarta	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 6 x 60mt + Alongamentos
- Quinta	Aquec. + 5`CC + 50`Mx + 5`CC + Alongamentos DESCANSO
- Sexta	Aquec. + 5`CC + 40`Mx + 5`CC + 6 a 8 x 60mt + Alongamentos DESCANSO
- Sábado	COMPETIÇÃO - 20 Km
- Domingo	Aquec. + 30`CC (Regenerativa) + Alongamentos DESCANSO

➤ Cerca de – 93 Km

Planeamento do Treino – 20km Femininos



Seminário de Marcha – FPA – Ansião 2008

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 2º Macro ciclo – Junho / Setembro

❑ Transitório (2 a 3 semanas) (Maio/Junho)

- Treinos de Corrida, Marcha e Condição Física Geral
- Baixa intensidade (trabalho aeróbio)
- Terra batida, Relva e Estrada

❑ Preparatório II (3 a 4 semanas) (Junho)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa intensidade (trabalho aeróbio) e algum volume
- Terra batida, Relva e Estrada

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 2º Macrociclo – Junho / Setembro

□ Prep. Fundamental Extensivo II (3 a 4 semanas) (Junho)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Treino de Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Estrada e Pista

□ Prep. Fundamental Intensivo II (3 a 4 semanas) (Julho)

- Treinos de Marcha, Corrida e Condição Física Geral
- Baixa, média e alta intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume (treino de longa duração)
- Treino de Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 2º Macrociclo – Junho / Setembro

❑ Pré-Competitivo II (2 semanas) (Julho/Agosto)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa, média e alta intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo / Extensivo)
- Terra batida, Estrada e Pista (Nível do Mar e Altitude)

❑ Competitivo II (2 a 4 semanas) (Agosto)

- Treinos de Marcha e Corrida
- Baixa e média intensidade (trabalho aeróbio e anaeróbio) e volume controlado (treino de média duração)
- Treino de Series (Intensivo)
- Terra batida, Estrada e Pista

Planeamento do Treino – 20km Femininos

➤ 2º Macrociclo – Junho / Setembro

❑ Transição II (4 semanas) (Agosto/Setembro)

➤ Treinos de Corrida

➤ Outros Desportos

➤ Praia

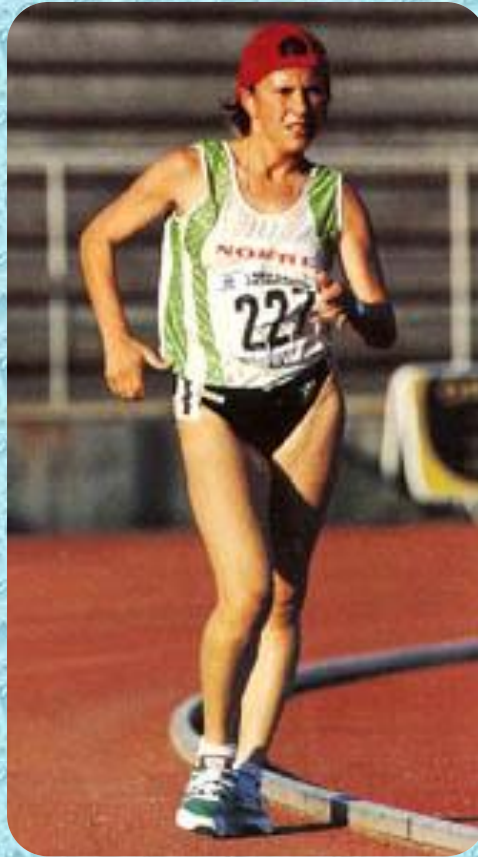


Planeamento do Treino – 20km Femininos



WR – Olimpíada Ivanova (RUS) – 1h25.41 (Helsínquia – 2005)

Planeamento do Treino – 20km Femininos



Ex. Rec. Portugal – Susana Feitor – 1h27.55 (Rio Maior – 2001)

Planeamento do Treino – 20km Femininos



Rec. Portugal – Ana Cabecinha - 1h27.46 (Pequim – 2008)

Planeamento do Treino – 20km Femininos



Obrigado pela vossa atenção!

