

Remo – Treino 12 – 19/10/20 – Prof. Marcos Ito

Condicionamento Físico Aeróbio

Seguindo o processo de treinamento, aumentaremos a intensidade do esforço do treino 5 com a intenção de melhorar a capacidade aeróbia e que também é requerida no remo. Dessa forma, poderemos nos preparar para um possível retorno às aulas na Raia Olímpica, em breve.

Nessa semana, vamos diminuir os tempos da parte mais intensa e da recuperação. Ou seja, teremos agora **4 minutos na intensidade de 90%** e **2 minutos na intensidade de 60%**. Com o tempo total de 28 minutos.



Vista geral da Raia Olímpica. Foto: Marcos Santos/USP Imagens

Objetivo: Aumentar seu condicionamento cardiorrespiratório.

Conteúdo: Exercícios com movimentos cíclicos e aeróbios como remar no remoergômetro, correr/caminhar ou pedalar na bicicleta/bicicleta ergométrica.

Material: Remoergômetro, bicicleta ergométrica ou esteira. Nesse treino recomenda-se ter um relógio que monitora os batimentos cardíacos para mensurar a intensidade do exercício.

Aquecimento:

Realizar 10 minutos de atividade leve com o material escolhido. Se estiver no remoergômetro, trabalhe técnica nesse período.

Pausa para hidratação: 3 minutos.

Parte principal:

Realizaremos um exercício contínuo de 29 minutos, intercalando uma intensidade mais moderada com outra mais intensa.

Assim, faremos **4 minutos na frequência cardíaca de 90%** (220 - idade) + **2 minutos na frequência cardíaca de 60%** (220 - idade) até completarmos os 28 minutos.

Parte final:

Realizar 5 minutos de atividade bem leve com o material escolhido.



Atleta do Remo na Raia Olímpica. Foto: Marcos Santos/USP Imagens