

Remo – Treino 14 – 02/11/20 – 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, muito importante no remo. Dessa forma, poderemos nos preparar para um possível retorno às aulas na Raia Olímpica.

Entramos na quarta semana seguida de treinos aeróbios e isso significa que na próxima semana faremos um treino "regenerativo". Nesta semana realizaremos um exercício contínuo na intensidade de 80%. Observe que a cada treino que passa, conseguiremos percorrer uma distância maior nesse mesmo ritmo.



Raia Olímpica Remo. Foto: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 **30 minutos na frequência cardíaca de 80% (220 – idade)**.

Parte final:

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



Raia Olímpica. Foto: Marcos Santos/USP Imagens