

Remo – Treino 15 – 09/11/20 – Prof. Marcos Ito

Condicionamento Físico Aeróbio

Nessa semana realizaremos um treino atípico com grande redução de carga ou até mesmo manteremos o corpo parado. Esse treino é chamado de regenerativo ou de baixa intensidade para auxiliar na recuperação do organismo.

Como sugestão para essa semana, priorize os treinos de flexibilidade ou se sentir vontade de realizar um treino mais aeróbio, faça-o de uma forma bem tranquila.



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

Objetivo: Regenerar o corpo e priorizar sua recuperação.

Conteúdo: Exercícios de baixa intensidade ao remar no remoergômetro, correr/caminhar ou pedalar na bicicleta/bicicleta ergométrica.

Material: Remoergômetro, bicicleta ergométrica ou esteira.

Parte principal:

Caminhar/remar/pedalar de 30 minutos a 1 hora com baixa intensidade ou priorizar o alongamento.