

Remo – Treino 17 – 23/11/20 – 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 que é muito requerida na prática do remo. Dessa forma, poderemos nos preparar para um retorno gradual às atividades na Raia Olímpica.

Nessa semana, vamos realizar várias mudanças na intensidade do exercício. No início, utilizaremos uma intensidade moderada e que irá aumentando gradativamente. Do meio da atividade para o final, iremos diminuir a intensidade do esforço. Com o tempo total de exercício aeróbio de 30 minutos.



Treinamento de remo na 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:

Teremos um exercício contínuo de 30 minutos, só que alterando as intensidades e tempo. Nesse caso, a intensidade irá aumentar para depois diminuir.

Assim, faremos **5 minutos na frequência cardíaca de 60%**(220 - idade) + **5 minutos na frequência cardíaca de 70%** (220 - idade) + **10 minutos na frequência cardíaca de 80%** (220 - idade) + **5 minutos na frequência cardíaca de 70%** (220 - idade) + **5 minutos na frequência cardíaca de 60%** (220 - idade)

Parte final:

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



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