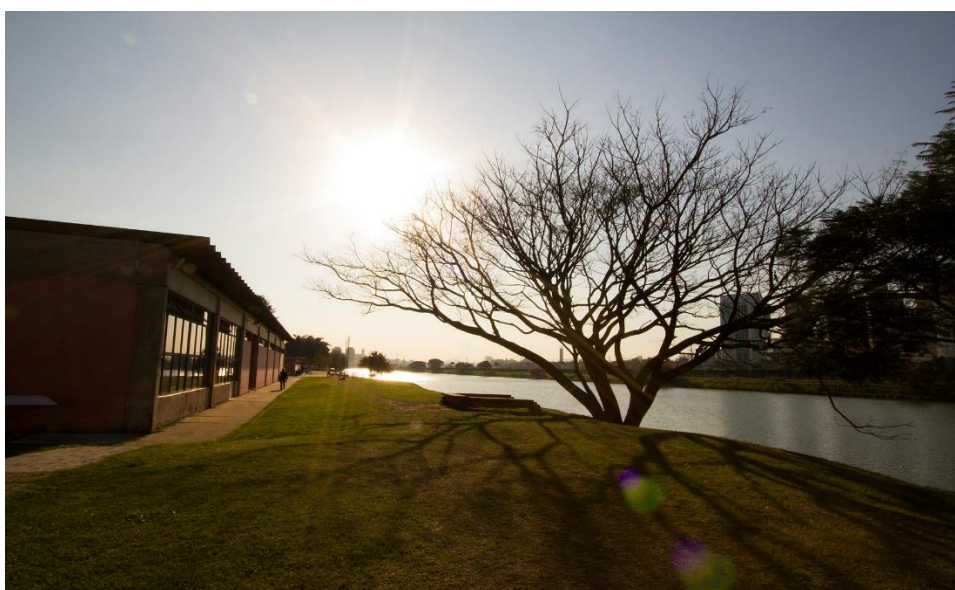


Remo – Treino 18 – 30/11/20 – Prof. Marcos Ito

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 intercalando um minuto de trote mais lento antes do incremento da carga seguinte.



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 tempo total de exercício de 24 minutos, com variação de intensidades e tempo, intercalando um trote bem lento para recuperação entre as mudanças de intensidades.

Assim, faremos **5 minutos na frequência cardíaca de 60%**(220 - idade) + 1 minuto de trote lento + **5 minutos na frequência cardíaca de 70%** (220 - idade) + 1 minuto de trote lento + **5 minutos na frequência cardíaca de 80%** (220 - idade) + 1 minuto de trote lento + **5 minutos na frequência cardíaca de 90%** (220 - idade) + 1 minuto de trote lento.

Parte final:

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



Praticante de remo na Raia Olímpica da USP. Foto: Marcos Santos/USP Imagens