

## Remo – Treino 20 – 14/12/20 – 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 até atingir o máximo.



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 30 minutos, com uma intensidade de 70% da frequência cardíaca máxima, seguida de uma intensidade máxima. É um treino de velocidade máxima, portanto é necessário realizar um bom aquecimento e estar ciente de ter feito todos os treinos anteriores.

Assim, faremos **5 minutos na frequência cardíaca de 70%(220 - idade) + 30 segundos na velocidade máxima** + 4 minutos e 30 segundos de trote lento + **5 minutos na frequência cardíaca de 70% (220 - idade) + 30 segundos na velocidade máxima** + 4 minutos e 30 segundos de trote lento + **10 minutos na frequência cardíaca de 70%(220 – idade)**.

### **Parte final:**

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



Raia Olímpica de Remo. Foto: Marcos Santos/USP Imagens