

## Remo – Treino 6 – 07/09/20 – Prof. Marcos Ito

### Condicionamento Físico Aeróbio

Seguindo o processo de treinamento, o esquema proposto é nossa base e com isso cada semana podemos nos adequar a nossa vida cotidiana. Você pode optar por variar as opções de treinamento de força, conforme apresentado em treinos anteriores, mantendo o número de repetições e séries dos exercícios propostos.

Nessa semana, vamos aumentar o tempo das intensidades de esforço. Ou seja, teremos agora **3 minutos na intensidade de 80%** e **2 minutos na intensidade de 70%**. Com o tempo total ainda no mesmo de 30 minutos.



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

**Objetivo:** Aumentar seu condicionamento cardiorrespiratório.

**Conteúdo:** Exercícios de 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 de 3 minutos.

### **Parte principal:**

Teremos um exercício contínuo de 30 minutos intercalando uma intensidade mais leve com outra mais moderada.

Assim, faremos 3 minutos na frequência cardíaca de 80%(220 - idade) + 2 minutos na frequência cardíaca de 70% (220 - idade) até completarmos os 30 minutos.

**Parte final:**

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



Raia Olímpica. Foto: Marcos Santos/USP Imagens