

## Remo – Treino 8 – 21/09/20 – Prof. Marcos Ito

### Condicionamento Físico Aeróbio

A cada treino proposto, as intensidades aumentam gradativamente. Você ainda 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.

Se o treino 7 de 4 min "forte" por 2 min "fraco" foi difícil, aconselho voltar ao treino 6.

Nessa semana, será realizado o último treino com sequência de aumento progressivo do tempo de permanência na intensidade 80%. Portanto, o próximo treino será mesclado com intensidades menores.

Agora, teremos **7 minutos na intensidade de 80%** e **4 minutos na intensidade de 70%**. Com o tempo total de 29 minutos.



Raia Olímpica USP. 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 29 minutos intercalando uma intensidade mais forte com outra mais moderada.

Assim, faremos 7 minutos na frequência cardíaca de 80% (220 - idade) + 4 minutos na frequência cardíaca de 70% (220 - idade) até completarmos os 29 minutos.

**Parte final:**

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



Raia Olímpica Remo. Foto: Cecília Bastos /USP Imagens