

PROPOSTA DE TREINO N.º 1

SÁBADO, 28 DE MARÇO DE 2026 (MANHÃ) | 9h00

PISCINA MUNICIPAL DO PORTO MONIZ

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA (55 min.)

- 1) (1.ª) **AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA**
- 2) Mobilização articular e muscular
- 3) Trabalho de Força | Flexibilidade

PLANO DE TREINO DE ÁGUA N.º 1

- 1) 200 LIVRES + 100 ESTILOS Pernas + 100 ESTILOS Normal – a cd. 45”, mais ou menos
- 2) 4x50 LIVRES T de 1 a 4 a cd. 1’20”
- Progressivo: 1.º lento para um 4.º máximo!
- Ou, técnica de nado (ou alternado)
- 3) 12x50 ESTILOS a cada 1 (2x)
- **FILMAGENS INDIVIDUAIS (optativo)** / Sem tempo de saída.
3x – 25m Livres normal / 25m Pernas Livres (sem tábua)
3x – 25m Bruços normal / 25m Pernas Bruços (“)
3x – 25m Costas normal / 25m Pernas Costas (“)
3x – 25m Mariposa normal / 25m Pernas Mariposa (“)
**Atenção nas saídas subaquáticas.
- 2.ª **AVALIAÇÃO – VIRAGENS** dos 100EST
(captação de imagens - optativo)
- 5) 1x100m Estilos Máximo!
- 6) 100m **RECUPERAÇÃO**
- 3.ª **AVALIAÇÃO – PARTIDA E NADO** dos 100EST
(captação de imagens - optativo)
- 7) 1x100m Estilos Máximo!
- 8) 400m **RECUPERAÇÃO / LAZER**

PROPOSTA DE TREINO N.º 2

SÁBADO, 28 DE MARÇO DE 2026 (TARDE) | 16h00

PISCINA MUNICIPAL DO PORTO MONIZ

AQUECIMENTO A SECO (30 min.)

- 1) Mobilização articular e jogos de coordenação
- 2) Mobilização muscular (condição física)
- 3) Trabalho de Potência (dois a dois)

PLANO DE TREINO DE ÁGUA N.º 2

- 1) 6x100 LIVRES Progressivo 1 a 3 (suava + médio + forte) x2.
- Ou, técnica de nado (ou alternado)
- 2) 100 **RECUPERAÇÃO** (50m Pernas + 50m Normal)
- 3) 8x50 LIVRES RITMO 400m (abaixo) a cada 20”
- Ou, trabalho progressivo (1 a 4)
- 4) 100 **RECUPERAÇÃO** (50m Pernas + 50m Normal)
- 5) 6x25 LIVRES (lento / rápido!)
- 6) 100 **RECUPERAÇÃO** (50m Técnica + 50m Normal)
- 4.ª **AVALIAÇÃO – 50L** a sair de baixo (todos)
7) 1x50L Máximo!
- 5.ª **AVALIAÇÃO – 400L** (Infantis) / **200L** (Cadetes A) **(optativo)**
- 8) 1x400L Máximo! / 8) 1x200L Máximo! **(optativo)**
- 9) 100 **RECUPERAÇÃO**
- 10) 400m **RECUPERAÇÃO / LAZER / BRINCADEIRA**

Controlo

Volume Unidade de Treino: 1.700m

Volume Unidade de Treino: 2.400m / 2.200m