

ZONAS DE TREINAMENTO

MASTER

- Baixa ventilação, respiração normal;
- Aquecimento, soltura, alguns educativos

A0

A1

- Pouco ofegante, consegue manter uma conversa;
- 60%-69% de intensidade;
- Aeróbio fácil.

- Ofegante, mas ainda consegue formular uma pequena frase;
- 70-79% de intensidade
- Aeróbio moderado.

A2

A3

- Muito ofegante, consegue falar poucas palavras;
- 80-89% de intensidade
- Aeróbio forte.

- Tolerância ao cansaço_fadiga;
- Produção de lactato;
- Potência_ Força/ velocidade;
- 90-100% de intensidade;
- Anaeróbio.

AN

obs

- Para séries aeróbias, é importante a variação tempo de acordo com a intensidade aplicada. Ex.: 2"-3" a cada 100m entre A1, A2 e A3.
- Intervalos, fazem parte da série e da intensidade do exerc.

NATAÇÃO



1. MATERIAIS

PP_ pé de pato
PM_ palmar
Pb_pull buoy
SNK_ snorkel
PQ_paraquedas



2. ESTILOS

CR_ crawl
PE_ peito
CO_costas
BO_borboleta
MD_ medley



3. EXERCÍCIOS

PR_perna
BR_braço (pullbuoy)
NAD. nadando
PROG_ progressivo
REGR_regressivo
OND_ondulação
SUB_submerso
RESP_respiração
EDUC_educativos
UNIL_unilateral
S1, S2..._ série 1; série 2...



MASTER