

## Olímpico Iniciante | 12 semanas

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA - CORRIDA NOITE	QUINTA - CICLISMO	SEXTA - NATAÇÃO	SÁBADO - TRANSIÇÃO	DOMINGO
<b>1ª</b> semana	1x 50'MO	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m PE e CR em A1 + 30"INT) + 200m SOLTO	1x 60'GM	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1500m(30x 50m CR em A3 + 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 10x 2'FO 1'CA 1x 5'LE	1x 70'GM	DAY OFF	1x 70'GM 30'MO	DAY OFF
<b>2ª</b> semana	1x 55'MO	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m PE e CR em A1 + 30"INT) + 200m SOLTO	1x 65'GM	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1500m(30x 50m CR em A3 + 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 10x 2'FO 1'CA 1x 5'LE	1x 70'GM	DAY OFF	1x 70'GM 30'MO	DAY OFF
<b>3ª</b> semana	1x 60'MO	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 200m LI em A3 c/PALM e PP + 1500m (15x 100m CR e BO em A1 + 30"INT) + 300m SOLTO	1x 70'GM	500m (10x 50m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1500m(30x 50m CR em A3 + 1"INT) + 200m SOLTO	1x 15'MO 10x 2'FO 1'CA 1x 5'LE	1x 70'GM	DAY OFF	1x 70'GM 30'MO	DAY OFF
<b>4ª</b> semana	1x 50'LE	2000m (4x 500m CR em A2 + 30"INT)	1x 60'GL	2000m (20x 100m CR em A1 + 10"INT)	1x 40'MO	1x 60'GM	DAY OFF	1x 60'GL 20'LE	DAY OFF

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATACÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATACÃO MANHÃ	QUARTA - CORRIDA NOITE	QUINTA - CICLISMO	SEXTA - NATACÃO	SÁBADO - TRANSIÇÃO	DOMINGO
<b>5ª</b> semana	1x 50'PRO	400m (4x 100m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1600m (8 x 200m CR em A1 + 30"INT) + 200m SOLTO em A2	10x 5'GP 1'GM	400m (4x 100m CR em A1 + 15"INT) 200m LI em A2 + 1500m (35x 50m CR em A3 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 20'MO 5x 4'FO 2'CA 1x 5'LE	1x 20'GM 10x 2'GMF 2'GL	DAY OFF	6x 8'GP 2'GL 1x 2'PRO	DAY OFF
<b>6ª</b> semana	1x 55'PRO	400m (4x 100m CR em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1600m (8 x 200m CR em A1 + 30"INT) + 200m SOLTO em A2	10x 5'GP 1'GM	400m (4x 100m CR em A1 + 15"INT) 200m LI em A2 + 1500m (35x 50m CR em A3 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 20'MO 5x 4'FO 2'CA 1x 5'LE	1x 20'GM 10x 2'GMF 2'GL	DAY OFF	6x 8'GP 2'GL 1x 2'PRO	DAY OFF
<b>7ª</b> semana	1x 60'PRO	400m (4x 100m PE e CO em A1 + 15"INT) 300m LI em A2 c/PP + 1600m (8 x 200m CR em A1 + 30"INT) + 200m SOLTO em A2	10x 5'GP 1'GM	400m (4x 100m CR em A1 + 15"INT) 200m LI em A2 + 1500m (35x 50m CR em A3 + 1"INT) + 150m SOLTO	1x 20'MO 5x 4'FO 2'CA 1x 5'LE	1x 20'GM 10x 2'GMF 2'GL	DAY OFF	6x 8'GP 2'GL 1x 2'PRO	DAY OFF
<b>8ª</b> semana	1x 50'LE	2000m (4x 500m CR em A2 + 30"INT)	1x 60'GL	2000m (20x 100m CR em A1 + 10"INT)	1x 40'MO	1x 60'GM	DAY OFF	1x 60'GL 20'LE	DAY OFF

	SEGUNDA - CORRIDA MANHÃ	SEGUNDA - NATAÇÃO NOITE	TERÇA - CICLISMO	QUARTA - NATAÇÃO MANHÃ	QUARTA - CORRIDA NOITE	QUINTA - CICLISMO	SEXTA - NATAÇÃO	SÁBADO - TRANSIÇÃO	DOMINGO
<b>9<sup>a</sup></b> semana	1x 30'MO 20'TR	300m CR em A2 + 2000m (5x 400m CR em A2 + 30'INT) 200m LI em A2	1x 30'GM 30'RP	400m CR em A2 + 2000m (40x 50m CR em A2 + 1'INT) 100m LI em A1	1x 15'MO 4x 8'FO 2'LE 1x 5'LE	1x 70'PRO	DAY OFF	1x 70'PRO 30'FO	DAY OFF
<b>10<sup>a</sup></b> semana	1x 30'MO 25'TR	300m CR em A2 + 2000m (5x 400m CR em A2 + 30'INT) 200m LI em A2	1x 25'GM 35'RP	400m CR em A2 + 2000m (40x 50m CR em A2 + 1'INT) 100m LI em A1	1x 15'MO 4x 8'FO 2'LE 1x 5'LE	1x 70'PRO	DAY OFF	1x 30'PRO 30'FO	DAY OFF
<b>11<sup>a</sup></b> semana	1x 30'MO 30'TR	300m CR em A2 + 2000m (5x 400m CR em A2 + 30'INT) 200m LI em A2	1x 20'GM 40'RP	400m CR em A2 + 2000m (40x 50m CR em A2 + 1'INT) 100m LI em A1	1x 15'MO 4x 8'FO 2'LE 1x 5'LE	1x 70'PRO	DAY OFF	<b>SIMULADO</b> 1500m + 30km + 7km	DAY OFF
<b>12<sup>a</sup></b> semana	1x 40'LE	1600m CR em A1	1x 50'GL	1600m CR em A1	1x 40'LE	1x 50'GL	DAY OFF	DAY OFF	PROVA



## Frequências Cardíacas e Legendas

### CORRIDA

<b>CA</b> Caminhada   50% a 65% da FCM	<b>FO</b> Corrida Forte   85% a 90% da FCM	<b>PRO</b> Começar em LE e terminar em FO, subindo o ritmo gradualmente
<b>LE</b> Corrida Leve   65% a 75% da FCM	<b>MF</b> Corrida Muito Forte   90% a 100% da FCM	<b>REG</b> Sair em FO e terminar em LE, Reduzindo o ritmo gradualmente
<b>MO</b> Corrida Moderada   75% a 85% da FCM	<b>TR</b> Tempo Run   6min a 5min50seg	

### CICLISMO

<b>GL</b> Giro Leve   65 a 75% FCM (rotação livre)	<b>GMF</b> Giro Muito Forte   90 a 100% (90 - 95 RPM)	<b>PRO</b> Começar em GM e terminar em GF, subindo o ritmo gradualmente
<b>GM</b> Giro Moderado   75 a 85% (80 - 85 RPM)	<b>GP</b> Giro Pesado   75 a 85% FCM (55 - 60 RPM)	<b>RP</b> Ritmo de Prova   Ritmo que pretende fazer a prova (90 - 95 RPM)
<b>GF</b> Giro Forte   85 a 90% (85 - 90 RPM)	<b>SPR</b> Sprint   Esforço maximo por até 30"	



## Frequências Cardíacas e Legendas

## NATAÇÃO

### Técnica

**LI** Livre    **CO** Costas    **BR** Braço    **BO** Borboleta    **PR** Perna    **PE** Peito    **CR** Crawl

### Intensidade

**A1** 60-65% FCM

**AN1** 85-90% FCM

**INT** Intervalo

**PRO** Progressivo ( Começar em A1 e terminar em A3, subindo gradualmente)

**A2** 70-75% FCM

**AN2** 90-95% FCM

' Minuto

**REG** Regressivo ( Começar em A3 e terminar em A1, reduzindo gradualmente)

**A3** 80-85% FCM

**AA** 100% FCM

“ Segundo

**SOLTO** Recuperação

### Material

**PP** Pé de pato ( nadadeira)

**PALM**

**Palmar**

**PRA**

**Prancha**

**FLUT**

**Flutuador**