UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA - UNIVERSO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VINICIUS FERNANDES SANTOS

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO PARA UM CICLO OLÍMPICO DE BOBSLEIGH

Estudo de caso de um atleta de bob de dois rumo aos Jogos Olímpicos de Inverno Alpes 2030

BELO HORIZONTE
2026

VINICIUS FERNANDE SANTOS

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO PARA UM CICLO OLÍMPICO DE BOBSLEIGH

Estudo de caso de um atleta de bob de dois rumo aos Jogos Olímpicos de Inverno Alpes 2030

Trabalho apresentado à disciplina de Treinamento Esportivo do curso de Educação Física da Faculdade Universo, como requisito parcial de avaliação.

Orientador(a): Prof.(a) Leonardo Fernando De Jesus

BELO HORIZONTE

2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 3
2 HISTÓRICO DO ESPORTE 4
3 METODOLOGIA 5
4 DESENVOLVIMENTO: A PERIODIZAÇÃO DO CICLO OLÍMPICO 2026–2030 6
4.1 Fundamentação da periodização 6
4.2 Plano de Expectativa Desportiva 2026–2030 7
4.2.1 Planilha geral dos quatro macrociclos 9
4.3 Macrociclo I – Introdutório (temporada 2026/27) 11
4.3.1 Microciclo introdutório (mesociclo 1, semanas 1 e 2) 12
4.3.2 Microciclo de choque (mesociclo 6, semanas 29 e 30) 12
4.4 Macrociclo II – Básico (temporada 2027/28) 13
4.4.1 Microciclo estabilizador (mesociclo 4, semanas 17 e 18) 14
4.4.2 Microciclo pré-competitivo (mesociclo 6, semanas 31 e 32) 15
4.5 Macrociclo III – Pré-competitivo (temporada 2028/29) 15
4.5.1 Microciclo ordinário (mesociclo 2, semanas 5 e 6) 16
4.5.2 Microciclo de recuperação (mesociclo 7, semana 35, entre as provas) 17
4.6 Macrociclo IV – Competitivo (temporada 2029/30): Jogos Alpes 2030 17
4.6.1 Microciclo ordinário (mesociclo 2, semanas 5 e 6) 18
4.6.2 Microciclo competitivo (mesociclo 8, semana 48, a dos Jogos) 18
4.7 Controle e avaliação do treinamento 19
5 CONCLUSÃO 20
REFERÊNCIAS 21

1 INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo de alto rendimento não se improvisa: ele depende de um planejamento que organize, ao longo do tempo, as cargas de trabalho, os momentos de recuperação e as competições-alvo. A esse processo de divisão da temporada em ciclos de treinamento dá-se o nome de periodização (MONTEIRO; LOPES, 2015). Trata-se de uma ideia antiga: há registros de que atletas gregos já periodizavam a preparação para os Jogos Olímpicos, com cerca de dez meses de duração (MELO, 2019), e, desde então, o treinamento desportivo passou por fases que vão da arte e da improvisação ao empirismo, ao período científico e, mais recentemente, ao período do marketing (PEREIRA, 1972 apud FERNANDO, 2020).

Este trabalho tem como objetivo fazer com que um atleta amador de bobsleigh compita nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2030, nos Alpes Franceses (McCANN, 2026). Para isso, apresenta a periodização de um ciclo olímpico de quatro anos, que vai de outubro de 2026 até os Jogos de 2030, estruturada em macrociclos, mesociclos e microciclos, como estudado na disciplina. Por definição da proposta do trabalho, a competição-alvo é adotada em setembro de 2030.

Competir nos Jogos, porém, exige antes conquistar a vaga, e o plano de treinamento precisa estar conectado a esse caminho. A vaga olímpica no bobsleigh não é obtida em uma única prova: ela depende dos torneios e campeonatos disputados ao longo de um período de classificação, cujos resultados formam um ranking da federação internacional (IBSF). No ciclo anterior, esse período foi de 1º de outubro de 2024 a 18 de janeiro de 2026, e os pilotos precisavam estar ranqueados em um número mínimo de provas, disputadas em um número mínimo de pistas. As vagas são atribuídas ao país, de acordo com a posição dos pilotos no ranking, e cada país pode inscrever no máximo três trenós por prova (NICHOLS, 2025). Por isso, no bob de dois, a classificação depende da dupla, e não apenas do frenador: o atleta deste estudo precisa se integrar a um piloto que pontue.

O trabalho está organizado da seguinte forma: após esta introdução, a seção 2 apresenta o histórico do bobsleigh; a seção 3, a metodologia, incluindo como os dados foram colhidos; a seção 4, a periodização propriamente dita; e a seção 5, a conclusão, com o resultado do plano. Quanto à classificação dos ciclos, adota-se a divisão em macrociclo (parte do plano executada em uma temporada, que termina em um pico de forma), mesociclo (elemento que homogeneíza uma parte do treinamento) e

microciclo (menor unidade de treino com oscilação de carga, de 3 a 14 dias). Os microciclos são classificados quanto à finalidade (incorporação, ordinário, choque e recuperação) e quanto à periodização (preparatório, pré-competitivo e competitivo) (PERIODIZAÇÃO III, 2012). Os quatro macrociclos recebem o nome da característica predominante de cada ano: introdutório, básico, pré-competitivo e competitivo.

2 HISTÓRICO DO ESPORTE

O bobsleigh surgiu no fim do século XIX, na Suíça, quando dois trenós de esqueleto foram unidos e ganharam um mecanismo de direção, e o primeiro clube do mundo foi fundado em St. Moritz, em 1897 (DESCRIPTION..., [20--]). Nos anos 1950, a importância da largada passou a atrair atletas explosivos de outros esportes e, em 1952, uma regra limitou o peso total de equipe e trenó, tornando a modalidade mais atlética (DESCRIPTION..., [20--]); isso interessa a este trabalho, pois o atleta estudado vem do atletismo.

O bobsleigh está no programa desde os primeiros Jogos Olímpicos de Inverno, em Chamonix (França), em 1924, com a prova de quatro homens. A prova de dois homens foi incluída em Lake Placid, em 1932, e a prova feminina de dupla estreou em 2002 (DESCRIPTION..., [20--]; SPORT..., [20--]). Na prova de dupla, a equipe é formada por um piloto e um frenador, e a competição é disputada em dois dias, com duas descidas por dia, sendo o resultado a soma dos tempos (SPORT..., [20--]).

O desempenho em uma descida é determinado, em grande parte, pela velocidade de largada, o que aproxima o treinamento de bobsleigh do treinamento de velocistas, com prioridade para a potência de membros inferiores (SPERLICH et al., 2026). Autores citados por Onken (2019) apontam que a largada responde por cerca de um terço do tempo final, e o próprio estudo encontrou relação de cerca de 88% entre a corrida resistida com carga elevada e a empurrada de um trenó pesado em 30 m, o que reforça o uso de sprints resistidos (ONKEN, 2019). Para o frenador, função do atleta deste estudo, somam-se a necessidade de massa corporal e força elevadas e a capacidade de repetir esforços máximos ao longo de quatro descidas em dois dias.

Os Jogos de 2030, os XXVI Jogos Olímpicos de Inverno, foram atribuídos aos Alpes Franceses pelo Comitê Olímpico Internacional em 24 de julho de 2024 (McCANN, 2026), e as provas de bobsleigh, skeleton e luge serão realizadas em La Plagne, na pista construída para os Jogos de Albertville, em 1992 (McCANN, 2026). O calendário oficial dos Jogos prevê 1º a 17 de fevereiro de 2030 (McCANN, 2026), mas, por definição da proposta do trabalho, adota-se setembro de 2030 como mês da competição-alvo, e os meses do plano seguem essa escolha. Para um atleta brasileiro, a viagem implica diferença de fuso horário de cinco horas (horário de Brasília em relação ao da França em setembro, com horário de verão europeu), clima de montanha e rotina de competição própria, fatores tratados no mesociclo pré-competitivo do quarto macrociclo.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa aplicada, de abordagem qualitativa e caráter descritivo e propositivo, na forma de estudo de caso simulado: o atleta é hipotético e o plano é construído a partir de pesquisa bibliográfica e documental, de modo que os resultados descritos na conclusão são projeções, e não dados observados em um atleta real. Os dados foram colhidos no livro de Monteiro e Lopes (2015), nos materiais didáticos da disciplina (conceitos, tipos de ciclos, cargas diárias relativas e parâmetros de treino) e em fontes on-line sobre o esporte, os Jogos de 2030 e a classificação, consultadas em outubro de 2026.

O atleta foi definido como um homem de 24 anos, com 1,86 m e 98 kg, sem experiência em pista de gelo, que competirá no bob de dois como frenador (empurrador). Ele se dedica integralmente ao treino, com duas sessões por dia, seis dias por semana (PERIODIZAÇÃO III, 2012). Como é amador e o plano abrange um ciclo olímpico, adota-se o macrociclo tradicional, com periodização anual simples, ou seja, um pico de forma por macrociclo (PERIODIZAÇÃO II, 2012).

O plano foi elaborado em etapas. Primeiro, o Plano de Expectativa Desportiva de quatro anos foi dividido em quatro macrociclos de 12 meses. Depois, cada macrociclo foi dividido em períodos e fases (básica, específica, competição e transição), com as durações de referência do ciclo anual (PERIODIZAÇÃO II, 2012?).

Em seguida, montou-se a planilha de mesociclos de cada ano, com oito mesociclos, e escolheram-se dois microciclos para serem descritos dia a dia, com a carga relativa de cada dia (MELO, 2020; PERIODIZAÇÃO III, 2012). Por fim, definiram-se os testes de controle e o monitoramento do atleta.

4 DESENVOLVIMENTO: A PERIODIZAÇÃO DO CICLO OLÍMPICO 2026–2030

4.1 Fundamentação da periodização

A periodização apoia-se nos princípios científicos do treinamento (TUBINO, 1979 apud COMPONENTES..., 2020), entre eles a individualidade biológica, a adaptação, a sobrecarga, a continuidade, a interdependência volume-intensidade, a especificidade e a reversibilidade. Na prática, a carga resulta da relação entre volume e intensidade (MANSO et al., 1996 apud MONTEIRO; LOPES, 2015) e provoca fadiga, recuperação e, se o intervalo for adequado, sobrecompensação, isto é, aumento da capacidade funcional acima do nível anterior (FUNDAMENTOS..., 2020). Intervalos curtos demais levam à queda do nível funcional e ao overtraining (MONTEIRO; LOPES, 2015).

O Plano de Expectativa Desportiva (PED) abrange o período entre duas Olimpíadas, ou seja, quatro anos, e é composto por macrociclos definidos pelo pico de forma (*peak*) (PERIODIZAÇÃO II, 2012). O macrociclo tradicional, usado por iniciantes e por atletas de alto rendimento em anos de Olimpíadas, divide-se em pré-preparação (avaliação e planejamento), preparação (fase básica, com predomínio de volume, e fase específica, com predomínio de intensidade), competição (ajuste fino do pico, com redução da carga em 20 a 30%) e transição (recuperação, em torno de um mês) (PERIODIZAÇÃO II, 2012). A fase básica dura aproximadamente o dobro da específica.

O mesociclo homogeneíza o trabalho executado e pode ser de incorporação, básico, estabilizador, controle, pré-competitivo ou competitivo (MELO, 2020); como cada macrociclo tem oito mesociclos, alguns são mais longos que a referência de 21 a 35 dias, pois reúnem mais de um bloco de treino. O microciclo, menor unidade com oscilação de carga, combina estímulo e recuperação para gerar a supercompensação

e dura de 3 a 14 dias, (PERIODIZAÇÃO III, 2012). A carga varia em ondas pequenas (microciclos), médias (mesociclos) e grandes (fases e períodos) (MATVEEV, 1981 apud PERIODIZAÇÃO III, 2012), e nos macrociclos III e IV a fase específica usa cargas concentradas, em blocos de acumulação, transformação e realização (VERKHOSHANSKI, 1979 apud MELO, 2019).

4.2 Plano de Expectativa Desportiva 2026–2030

O PED tem quatro macrociclos de 12 meses cada, iniciados em outubro de 2026, de modo que o último mês do último macrociclo é o dos próprios Jogos, em setembro de 2030, data adotada neste trabalho. Em cada um deles, a fase básica ocupa cerca de cinco meses, a específica, cerca de dois, a competição, cerca de quatro e a transição, cerca de um mês, exceto no último macrociclo, que termina na competição-alvo e não tem transição (PERIODIZAÇÃO II, 2012). Cada macrociclo tem oito mesociclos e dois microciclos descritos dia a dia, diferentes a cada ano. O Quadro 1 relaciona cada ano ao seu foco de treino e às competições que levam à vaga olímpica.

Quadro 1 – Plano de Expectativa Desportiva e caminho de classificação olímpica

Macrociclo	Temporada	Foco do treino	Competições e papel na classificação
I – Introdutório	2026/27	Adaptação e aprendizagem: resistência de força, base aeróbia e técnica de empurrada	Torneios nacionais e regionais de iniciação e primeiras descidas em pista de gelo: ganhar experiência e formar a dupla com o piloto
II – Básico	2027/28	Construção da força e da velocidade: hipertrofia, força máxima e aceleração	Copas continentais da IBSF: primeiros pontos no ranking e número mínimo de provas e de pistas
III – Pré-competitivo	2028/29	Direcionamento à performance: potência, velocidade máxima e cargas concentradas	Circuito internacional (Copa do Mundo) e campeonato mundial: pontuar no ranking combinado da IBSF, que define as vagas do país
IV – Competitivo	2029/30	Especialização e pico: velocidade de largada, potência e ajuste fino	Últimas provas do período de classificação (ranking fecha poucas semanas antes dos Jogos, por analogia ao ciclo anterior) e Jogos Olímpicos Alpes 2030

Os dois primeiros macrociclos priorizam a base e a aprendizagem técnica, e a coordenação (ritmo, reação motora e antecipação) e os tipos de velocidade (reação, aceleração, velocidade máxima e velocidade de resistência) são desenvolvidos desde

o início (TREINO..., [20--]). O terceiro direciona o treino à performance e transforma a força em potência, e o quarto especializa o treino e conduz o atleta ao pico nos Jogos.

Para facilitar a leitura, as planilhas usam cores apenas para indicar o tipo de treino de cada dia (Quadro 2). Cada cor tem sempre o mesmo significado e a mesma lista de exercícios em todo o trabalho, e a cor do dia é a do treino principal, o primeiro citado nas tabelas de microciclo. A seção 4.2.1 reúne tudo em uma planilha geral, que mostra os quatro anos semana a semana e dia a dia, e as seções seguintes detalham cada macrociclo.

Quadro 2 – Legenda de cores dos dias de treino

Cor	Cód.	Tipo de dia (treino principal)	Exercícios correspondentes
	D	Descanso	Sem treino.
	R	Recuperação ativa	Trote regenerativo, bicicleta leve, caminhada, natação leve, alongamento, mobilidade de quadril, tornozelo e ombros (agachamento profundo com bastão, círculos de quadril), liberação miofascial com rolo, fisioterapia preventiva.
	T	Técnica, mobilidade e aeróbio	Educativos de corrida (skipping, anfersen), corrida contínua, flexionamento de isquiotibiais e flexores de quadril, alongamento dinâmico, prancha, ponte de glúteo e elevação pélvica, abdominal, técnica de empurrada sem trenó.
	F	Força e resistência de força	Agachamento livre e com peso corporal, leg press 45°, stiff, levantamento terra romeno, afundo, afundo búlgaro e avanço, cadeira extensora, mesa flexora, panturrilha em pé, supino reto, remada baixa e curvada, desenvolvimento com halteres, flexão de braço, circuito de peso corporal.
	P	Potência e velocidade	Power clean, arranco, agachamento com salto, salto vertical, horizontal e sobre caixa, arremesso de medicine ball, acelerações de 0 a 30 m, sprints de 20 a 30 m, sprints resistidos com trenó.
	E	Específico de bobsleigh	Empurradas de 30 m em push-track com bob de rodas, empurrada com trenó leve, largadas e descidas em pista de gelo, simulação de prova, treino oficial de pista.
	C	Competição	Provas (duas descidas por dia).
	X	Testes de controle	Sprint de 30 m, salto vertical e horizontal, 1RM de agachamento e de power clean, empurrada de 30 m em bob de rodas.

4.2.1 Planilha geral dos quatro macrociclos

Cada coluna é uma semana (microciclo de 7 dias) e cada linha mostra o que o atleta faz naquele dia. Os microciclos descritos nas seções 4.3 a 4.6 (contorno preto) ocupam uma ou duas semanas; nas demais, o atleta faz o treino normal da fase (Nor). Cores dos dias: Quadro 2.

Quadro 3 – Planilha do Macrociclo I – Introdutório (outubro de 2026 a setembro de 2027)

Período	PERIODO PREPARATORIO																				PERIODO COMPETITIVO																TRANSIÇAO			
Fase	PREPARATORIO BASICO																PREPARATORIO ESPECIFICO								PCI				PCII								TRANSITORIO			
Mesociclo	1 – Introdutório				2 – Básico I								3 – Básico II				4 – Estabilizador				5 – Desenvolvimento e controle								6 – Pré-competitivo				7 – Competitivo								8 – Transição			
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Microciclo	Int	Int	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Cho	Cho	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor
Seg	T	T	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	R	R	R	R
Ter	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	P	P	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Qua	T	T	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E	E	E	E	E	E	E	E	T	T	E	E	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Qui	R	R	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	F	F	F	F	F	F	F	X	R	R	F	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sex	F	F	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Sáb	E	E	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	E	E	R	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R	R	R	R
Dom	D	D	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	D	D	R	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	D	D

Quadro 4 – Planilha do Macrociclo II – Básico (outubro de 2027 a setembro de 2028)

Período	PERIODO PREPARATORIO																				PERIODO COMPETITIVO																TRANSIÇAO			
Fase	PREPARATORIO BASICO																PREPARATORIO ESPECIFICO								PCI				PCII								TRANSITORIO			
Mesociclo	1 – Incorporação				2 – Básico I								3 – Básico II				4 – Estabilizador				5 – Desenvolvimento e controle								6 – Pré-competitivo				7 – Competitivo								8 – Transição			
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Microciclo	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Est	Est	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Pre	Pre	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor
Seg	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	E	E	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	R	R	R	R
Ter	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	R	R	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Qua	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Qui	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sex	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	P	P	T	T	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Sáb	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	E	E	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R	R	R	R
Dom	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	D	D	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	D	D

Dias	D Descanso	R Recuperação ativa	T Técnica e aeróbio	F Força	P Potência e velocidade	E Específico (pista)	C Competição	X Testes	Contorno: microciclo descrito
Microciclos	Int- Introdutório	Nor -Treino normal	Ord - Ordinário	Cho - Choque	Est - Estabilizador	Pré Pré-competitivo	Rec - Recuperação	Cpt - Competitivo	

Quadro 5 – Planilha do Macrociclo III – Pré-competitivo (outubro de 2028 a setembro de 2029)

Período	PERÍODO PREPARATÓRIO																				PERÍODO COMPETITIVO																TRANSIÇÃO			
Fase	PREPARATÓRIO BÁSICO																				PREPARATÓRIO ESPECÍFICO								PCI				PCII								TRANSITÓRIO			
Mesociclo	1 – Incorporação				2 – Básico I								3 – Básico II				4 – Estabilizador				5 – Desenvolvimento e controle								6 – Pré-competitivo				7 – Competitivo												8 – Transição			
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Microciclo	Nor	Nor	Nor	Nor	Ord	Ord	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Rec	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor
Seg	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	R	R	R	R
Ter	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	R	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Qua	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	T	T	R	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Qui	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	F	F	R	R	P	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Sex	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	R	E	E	E	E	E	E	E	E	E	R	R	R	R
Sáb	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	C	C	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R	R	R	R
Dom	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	C	C	D	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	D	D

Quadro 6 – Planilha do Macrociclo IV – Competitivo (outubro de 2029 a setembro de 2030)

Período	PERÍODO PREPARATÓRIO																				PERÍODO COMPETITIVO																									
Fase	PREPARATÓRIO BÁSICO																				PREPARATÓRIO ESPECÍFICO								PCI								PCII											
Mesociclo	1 – Incorporação				2 – Básico I								3 – Básico II				4 – Estabilizador				5 – Desenvolvimento e controle								6 – Competitivo I												7 – Pré-competitivo				8 – Competitivo olímpico			
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Microciclo	Nor	Nor	Nor	Nor	Ord	Ord	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Nor	Cpt
Seg	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	X	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E
Ter	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Qua	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	E	E	E	E	E	E	E	E	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	E
Qui	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	F	F	F	F	F	F	F	X	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	T	T	T	T	T	T	T	T
Sex	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C
Sáb	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R	R	R	R	R	R	R	C
Dom	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	D	D	D	D	D	D	D	R

Dias	D Descanso	R Recuperação ativa	T Técnica e aeróbio	F Força	P Potência e velocidade	E Específico (pista)	C Competição	X Testes	Contorno: microciclo descrito
Microciclos	Int - Introdutório	Nor - Treino normal	Ord - Ordinário	Cho - Choque	Est - Estabilizador	Pré - Pré-competitivo	Rec - Recuperação	Cpt - Competitivo	

4.3 Macrociclo I – Introdutório (temporada 2026/27)

O primeiro macrociclo leva o atleta, gradualmente, do estado de transição para a rotina de treino, constrói a base física e, principalmente, ensina a técnica da modalidade. Como o atleta é amador, a aprendizagem das habilidades motoras (empurrada, entrada no trenó e carregamento) começa já nos primeiros meses, em paralelo ao desenvolvimento físico, e o diagnóstico (testes médicos, físicos, técnicos e psicológicos) é feito no início do primeiro mesociclo (PERIODIZAÇÃO II, [2012?]). O Quadro 7 apresenta a planilha do macrociclo, com seus oito mesociclos, e a seção 4.2.1 mostra o ano dia a dia.

Quadro 7 – Planilha do Macrociclo I – Introdutório

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
1 – Introdutório	4	Diagnóstico; mobilidade (agachamento profundo com bastão, círculos de quadril); corrida contínua leve; educativos (skipping, anfersen); circuito de peso corporal (agachamento, afundo, flexão de braço, prancha).	Introdutório (semanas 1 e 2)
2 – Básico I	8	Agachamento livre, leg press 45°, stiff, cadeira extensora e mesa flexora em 3 a 4 × 15 a 20 (40 a 60% de 1RM); remada baixa e supino com halteres; corrida contínua de 30 a 40 min; técnica de empurrada com bob de rodas.	–
3 – Básico II	4	Agachamento livre, levantamento terra romeno, afundo búlgaro e supino reto em 3 a 5 × 10 a 12 (70 a 85% de 1RM); flexionamento de isquiotibiais; acelerações de 10 a 30 m.	–
4 – Estabilizador	4	Agachamento livre 3 × 8, remada curvada, supino reto, prancha e elevação pélvica; corrida contínua; técnica de empurrada.	–
5 – Desenvolvimento e controle	8	Agachamento livre 4 × 5 (acima de 85% de 1RM), levantamento terra, técnica do arranco e do power clean com barra leve, salto vertical e acelerações de 30 m; testes ao final: sprint de 30 m, salto horizontal e 1RM de agachamento.	–
6 – Pré-competitivo	4	Empurradas de 30 m em push-track, agachamento com salto e power clean leve; primeiras descidas supervisionadas em pista de gelo.	Choque (semanas 29 e 30)
7 – Competitivo	12	Manutenção com agachamento 3 × 5, power clean 3 × 3 e sprints de 20 a 30 m; empurradas em push-track; treinos e provas em pista de gelo.	–
8 – Transição	4	Caminhada, natação ou bicicleta leve e alongamento; sem treino de força.	–

Dois mesociclos abrigam os microciclos descritos a seguir: o introdutório, que abre o plano, e o de choque, que marca o ápice de carga do macrociclo.

4.3.1 Microciclo introdutório (mesociclo 1, semanas 1 e 2)

O microciclo introdutório, também chamado de incorporação, permite a passagem gradual do atleta de uma situação de transição para a realidade do treino, com estímulos não muito fortes (PERIODIZAÇÃO III, 2012).

Quadro 8 – Microciclo introdutório (incorporação) – Macrociclo I

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	40	Manhã: Mobilidade de quadril e tornozelo; corrida contínua leve (30 min). Tarde: Educativos de corrida (skipping, anfersen) e postura de saída da empurrada, sem trenó.
2	50	Manhã: Circuito: agachamento com peso corporal, afundo, flexão de braço, remada baixa e prancha (3 × 15 a 20). Tarde: Fundamentos da empurrada (passada curta e inclinada) e flexionamento.
3	60	Manhã: Corrida contínua (40 min). Tarde: Remada curvada, desenvolvimento com halteres, prancha lateral e abdominal infra.
4	50	Manhã: Bicicleta leve (30 min) e alongamento. Tarde: Trote regenerativo (20 min).
5	60	Manhã: Leg press 45°, cadeira extensora, mesa flexora e panturrilha em pé (3 × 15 a 20, 50 a 60% de 1RM). Tarde: Corrida contínua (30 min) e prancha frontal.
6	70	Manhã: Empurrada com trenó leve e educativos de passada. Tarde: Circuito geral com agachamento, afundo e flexão de braço; acelerações de 20 m.
7	Desc.	Descanso

4.3.2 Microciclo de choque (mesociclo 6, semanas 29 e 30)

O microciclo de choque caracteriza o ápice de aplicação da carga no mesociclo. No período de competição, ele tem duas estruturas de estímulo e recuperação, com picos no segundo e no sexto dia (PERIODIZAÇÃO III, 2012), e só deve ser aplicado quando o atleta está convenientemente preparado, o que é verificado pelos testes do mesociclo anterior.

Quadro 9 – Microciclo de choque (competição) – Macrociclo I

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	80	Manhã: Agachamento livre 4 × 8 (70 a 80% de 1RM) e levantamento terra romeno 3 × 10. Tarde: Empurradas de 30 m em push-track com bob de rodas (técnica).
2	90	Manhã: Descidas supervisionadas em pista de gelo. Tarde: Acelerações: 6 × 30 m, pausa de 3 min.
3	80	Manhã: Prancha, ponte de glúteo e mobilidade de quadril. Tarde: Leg press 45° 3 × 15 (carga leve).
4	60	Manhã: Trote regenerativo (20 min). Tarde: Flexionamento de isquiotibiais e flexores de quadril.
5	90	Manhã: Agachamento com salto 4 × 5 e power clean 3 × 3 (carga leve). Tarde: Empurradas de 30 m em push-track (4 estímulos).
6	100	Manhã: Simulação de prova: 2 empurradas máximas de 30 m e 2 descidas. Tarde: Análise de vídeo.
7	Desc.	Descanso

4.4 Macrociclo II – Básico (temporada 2027/28)

O segundo macrociclo tem como foco a construção da força e da velocidade. A fase básica continua com predomínio de volume, agora com hipertrofia actomiosínica (10 a 12 repetições para membros superiores e 12 a 15 para inferiores, de 3 a 5 séries a 70 a 85% da força máxima) (COMPONENTES..., 2020), enquanto a fase específica traz a intensidade e a força máxima. O Quadro 10 apresenta a planilha do macrociclo e a seção 4.2.1 mostra o ano dia a dia.

Quadro 10 – Planilha do Macrociclo II – Básico

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
1 – Incorporação	4	Reavaliação; corrida contínua, agachamento com peso corporal, remada baixa, flexão de braço e prancha.	–
2 – Básico I	8	Agachamento livre 4 × 12 a 15 (70 a 80% de 1RM), leg press 45°, stiff e afundo búlgaro; supino reto, remada curvada e desenvolvimento com halteres (3 a 4 × 10 a 12); corrida contínua.	–
3 – Básico II	4	Mesmos exercícios com maior carga; sprints de 30 m; empurradas em push-track com bob de rodas.	–
4 – Estabilizador	4	Agachamento livre 3 × 5, supino reto, remada curvada, salto vertical e arremesso de medicine ball sobre a cabeça.	Estabilizador (semanas 17 e 18)

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
5 – Desenvolvimento e controle	8	Agachamento livre 5 × 3 a 5 (85 a 90% de 1RM), power clean 4 × 3, arranco, sprints resistidos com trenó (30 m) e saltos sobre caixa; testes ao final: 1RM de agachamento e de power clean, sprint de 30 m e empurrada em bob de rodas.	–
6 – Pré-competitivo	4	Agachamento com salto, power clean e empurradas de 30 m em push-track; largadas em pista de gelo.	Pré-competitivo (semanas 31 e 32)
7 – Competitivo	12	Copas continentais da IBSF; manutenção com agachamento 3 × 5 e power clean 3 × 3; sprints de 20 a 30 m.	–
8 – Transição	4	Caminhada, natação ou bicicleta leve e alongamento.	–

Os microciclos descritos são o estabilizador, do mesociclo de mesmo nome, e o pré-competitivo, que antecede as primeiras competições importantes do ano.

4.4.1 Microciclo estabilizador (mesociclo 4, semanas 17 e 18)

O mesociclo estabilizador tem a função de consolidar, estabilizar e fixar as adaptações crônicas obtidas nos mesociclos anteriores (MELO, 2020); por isso, a carga diária do microciclo é mais baixa.

Quadro 11 – Microciclo estabilizador – Macrociclo II

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	40	Manhã: Agachamento livre 2 × 5 (70% de 1RM) e supino reto 2 × 5. Tarde: Trote regenerativo (20 min).
2	50	Manhã: Salto vertical 3 × 5 e arremesso de medicine ball sobre a cabeça 3 × 5. Tarde: Treino técnico da empurrada (posição de saída e três primeiros passos).
3	60	Manhã: Agachamento livre 3 × 4 (85% de 1RM). Tarde: Acelerações de 0 a 30 m (6 repetições).
4	40	Manhã: Prancha, elevação pélvica e mobilidade de quadril. Tarde: Flexionamento de isquiotibiais.
5	50	Manhã: Salto horizontal 3 × 4. Tarde: Sprints de 20 m (4 repetições).
6	60	Manhã: Empurradas de 30 m em push-track (4 estímulos). Tarde: Levantamento terra romeno 3 × 5.
7	Desc.	Descanso

Fonte: adaptado de Melo (2019). Cor do dia conforme o Quadro 2.

4.4.2 Microciclo pré-competitivo (mesociclo 6, semanas 31 e 32)

O microciclo pré-competitivo tem o objetivo de transferir as valências obtidas no treinamento para as necessidades da competição (PERIODIZAÇÃO III, 2012). No macrociclo II, ele prepara o atleta para as primeiras copas continentais.

Quadro 12 – Microciclo pré-competitivo – Macrociclo II

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	80	Manhã: Largadas em pista de gelo e descidas completas. Tarde: Agachamento com salto 4 × 4 e power clean 3 × 3.
2	40	Manhã: Mobilidade de quadril e tornozelo. Tarde: Trote regenerativo (20 min).
3	100	Manhã: Simulação de largada em ritmo de prova: 3 empurradas máximas de 30 m em push-track. Tarde: Descidas completas com o piloto.
4	40	Manhã: Fisioterapia preventiva e liberação miofascial com rolo. Tarde: Análise de vídeo das descidas.
5	100	Manhã: Simulação do formato oficial: largadas e descidas. Tarde: Ajuste de equipamento e tática.
6	40	Manhã: Bicicleta leve (20 min). Tarde: Descanso.
7	100	Manhã: Largadas em ritmo de prova em pista de gelo. Tarde: Descidas completas e análise de vídeo.

4.5 Macrociclo III – Pré-competitivo (temporada 2028/29)

No terceiro macrociclo, o atleta já treina há três anos: domina a técnica básica e dispõe de uma base de força construída. O foco é direcionar o treino à performance, transformando a força em potência, e pontuar no circuito internacional. Na fase específica, adota-se o modelo de cargas concentradas, com blocos de acumulação (3 semanas), transformação (3 semanas) e realização (2 semanas) (VERKHOSHANSKI, 1979 apud MELO, 2019). O Quadro 13 apresenta a planilha do macrociclo e a seção 4.2.1 mostra o ano dia a dia.

Quadro 13 – Planilha do Macrociclo III – Pré-competitivo

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
1 – Incorporação	4	Retomada com volume reduzido: agachamento livre, stiff, remada curvada, supino reto e prancha; corrida contínua.	–
2 – Básico I	8	Agachamento livre, levantamento terra, afundo búlgaro, supino reto e remada curvada (3 a 5 × 8 a 12); acelerações de 0 a 30 m.	Ordinário (semanas 5 e 6)

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
3 – Básico II	4	Agachamento livre 4 × 8, power clean (técnica), salto vertical e sprints de 30 m.	–
4 – Estabilizador	4	Agachamento livre 3 × 5, supino reto, remada curvada e saltos para consolidar as adaptações.	–
5 – Desenvolvimento e controle	8	Acumulação: agachamento 4 × 8 e sprints de 30 m. Transformação: agachamento 5 × 3, power clean 5 × 3 e sprints resistidos com trenó. Realização: empurradas de 30 m com carga competitiva e salto horizontal. Testes na última semana.	–
6 – Pré-competitivo	4	Agachamento com salto, power clean e empurradas de 30 m em push-track; largadas em pista de gelo.	–
7 – Competitivo	12	Circuito internacional e campeonato mundial; manutenção com agachamento 3 × 5 e power clean 3 × 3; microciclos de recuperação entre as provas.	Recuperação (semana 35)
8 – Transição	4	Caminhada, natação ou bicicleta leve e alongamento.	–

Como o atleta já está há três anos em treinamento, o microciclo ordinário e o de recuperação, descritos a seguir, bastam para acumular adaptações e, ao mesmo tempo, recuperar-se ao longo da temporada.

4.5.1 Microciclo ordinário (mesociclo 2, semanas 5 e 6)

O microciclo ordinário visa provocar as adaptações orgânicas que elevam o condicionamento do atleta, com cargas moderadas e homogêneas nos três primeiros dias, seguidas de queda gradual para recuperação (PERIODIZAÇÃO III, 2012).

Quadro 14 – Microciclo ordinário – Macrociclo III

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	70	Manhã: Agachamento livre 4 × 10 (70 a 75% de 1RM), stiff 3 × 10 e afundo búlgaro 3 × 10. Tarde: Acelerações de 0 a 30 m (6 repetições).
2	70	Manhã: Supino reto 4 × 10, remada curvada 4 × 10 e prancha. Tarde: Corrida contínua (40 min).
3	70	Manhã: Levantamento terra 4 × 8, avanço 3 × 10 e elevação pélvica 3 × 10. Tarde: Técnica de empurrada em push-track.
4	60	Manhã: Alongamento dinâmico (balanço de pernas e passada lateral). Tarde: Leg press 45° 3 × 15 (carga leve).
5	50	Manhã: Educativos de corrida (skipping, anfersen) e corrida contínua leve (20 min). Tarde: Acelerações curtas de 10 a 20 m.
6	40	Manhã: Mobilidade de quadril e tornozelo. Tarde: Atividade leve.
7	20	Manhã: Recuperação ativa: alongamento e bicicleta leve (20 min). Tarde: Descanso.

4.5.2 Microciclo de recuperação (mesociclo 7, semana 35, entre as provas)

O microciclo de recuperação visa a recuperação metabólica por meio da restauração ampliada da homeostase, com estímulos reduzidos e mais dias de repouso (PERIODIZAÇÃO III, 2012).

Quadro 15 – Microciclo de recuperação – Macrociclo III

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	70	Manhã: Agachamento livre 3 × 5 (70% de 1RM) e supino reto 3 × 5. Tarde: Bicicleta leve (30 min).
2	40	Manhã: Mobilidade e fisioterapia preventiva. Tarde: Descanso ou atividade leve.
3	20	Manhã: Alongamento e liberação miofascial com rolo. Tarde: Descanso.
4	70	Manhã: Power clean 3 × 3 (carga leve) e salto vertical 3 × 4. Tarde: Acelerações curtas de 10 a 20 m.
5	40	Manhã: Mobilidade de quadril e ombros. Tarde: Trote regenerativo (20 min).
6	20	Manhã: Alongamento e liberação miofascial com rolo. Tarde: Descanso.
7	Desc.	Descanso

4.6 Macrociclo IV – Competitivo (temporada 2029/30): Jogos Alpes 2030

O último macrociclo conduz o atleta ao pico de forma nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2030, e o último microciclo do plano é o dos próprios Jogos. No período de competição, a carga é reduzida em 20 a 30% para criar uma expectativa de esforço que será liberada na prova, e o momento exato do ajuste fino depende da sensibilidade do treinador e do conhecimento do atleta (PERIODIZAÇÃO II, 2012). Antes dos Jogos, o mesociclo pré-competitivo inclui o deslocamento para a França e a ambientação ao clima, ao fuso horário e à pista de La Plagne. O Quadro 16 apresenta a planilha do macrociclo e a seção 4.2.1 mostra o ano dia a dia.

Quadro 16 – Planilha do Macrociclo IV – Competitivo

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
1 – Incorporação	4	Retomada: agachamento livre, stiff, remada curvada, supino reto e prancha; corrida contínua; reavaliação final.	–
2 – Básico I	8	Agachamento livre 4 × 6 (80% de 1RM), levantamento terra, supino reto e remada curvada; corrida contínua de suporte à recuperação.	Ordinário (semanas 5 e 6)

Mesociclo	Sem.	Foco e exercícios principais	Microciclo descrito
3 – Básico II	4	Agachamento livre, power clean (técnica) e salto vertical; sprints de 30 m.	–
4 – Estabilizador	4	Agachamento livre 3 × 5, supino reto, remada curvada e saltos para consolidar as adaptações.	–
5 – Desenvolvimento e controle	8	Acumulação, transformação e realização: agachamento 5 × 3, power clean 5 × 3, sprints resistidos com trenó e empurradas de 30 m com carga competitiva; testes na última semana.	–
6 – Competitivo I	12	Provas do período de classificação até o fechamento do ranking; manutenção com agachamento 3 × 5 e power clean 3 × 3; treino de largada com o piloto; recuperação entre as provas.	–
7 – Pré-competitivo	4	Ajuste fino: empurradas de 30 m e largadas em pista de gelo; deslocamento para a França e ambientação a clima, fuso e pista de La Plagne.	–
8 – Competitivo olímpico	4	Treinos oficiais e provas dos Jogos Olímpicos Alpes 2030, na última semana do plano (setembro de 2030).	Competitivo (semana 48)

Os microciclos descritos são o ordinário, que sustenta as adaptações durante a preparação, e o competitivo, o último do plano, vivido durante os Jogos.

4.6.1 Microciclo ordinário (mesociclo 2, semanas 5 e 6)

Quadro 17 – Microciclo ordinário – Macrociclo IV

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	70	Manhã: Agachamento livre 4 × 6 (80% de 1RM) e stiff 3 × 8. Tarde: Acelerações de 0 a 30 m (6 repetições).
2	70	Manhã: Supino reto 4 × 6, remada curvada 4 × 8 e prancha. Tarde: Corrida contínua (40 min).
3	70	Manhã: Levantamento terra 4 × 6 e afundo búlgaro 3 × 8. Tarde: Técnica de empurrada em push-track.
4	60	Manhã: Alongamento dinâmico. Tarde: Leg press 45° 3 × 12 (carga leve).
5	50	Manhã: Educativos de corrida (skipping, anfersen) e corrida contínua leve (20 min). Tarde: Acelerações curtas de 10 a 20 m.
6	40	Manhã: Mobilidade de quadril e tornozelo. Tarde: Atividade leve.
7	20	Manhã: Recuperação ativa: alongamento e bicicleta leve (20 min). Tarde: Descanso.

4.6.2 Microciclo competitivo (mesociclo 8, semana 48, a dos Jogos)

O microciclo competitivo não tem estrutura pré-estabelecida e é subordinado ao regulamento da competição (MELO, 2020). A prova de dupla é disputada em dois

dias, com duas descidas por dia (SPORT..., [20--]); o calendário oficial dos Jogos de 2030 deve ser confirmado junto ao Comitê Olímpico, e a estrutura abaixo é indicativa.

Quadro 18 – Microciclo competitivo – Macrociclo IV

Dia	Carga (%)	Treino do dia
1	60	Manhã: Treino oficial de pista 1. Tarde: Ativação: mobilidade e 3 acelerações de 20 m.
2	70	Manhã: Treino oficial de pista 2. Tarde: Ativação neuromuscular curta: 3 empurradas de 15 m.
3	60	Manhã: Treino oficial de pista 3; ajuste de equipamento. Tarde: Mobilidade de quadril e ombros.
4	30	Manhã: Revisão tática e técnica de saída, sem trenó. Tarde: Ativação curta: 2 acelerações de 10 a 20 m.
5	100	Manhã: Prova – dia 1 (duas descidas). Tarde: Recuperação e análise de vídeo.
6	100	Manhã: Prova – dia 2 (duas descidas). Tarde: Recuperação.
7	20	Manhã: Recuperação ativa: alongamento e caminhada. Tarde: Descanso.

4.7 Controle e avaliação do treinamento

O mesociclo de controle indica o grau de treinamento obtido e permite a transferência do condicionamento para a performance (MELO, 2020). Como a largada tem peso decisivo no resultado, os testes principais são o sprint de 30 m, os saltos, o 1RM de agachamento e de power clean e a empurrada de 30 m em bob de rodas, relacionados à largada (SPERLICH et al., 2026; ONKEN, 2019), além do acompanhamento da massa corporal. Diariamente, monitoram-se a frequência cardíaca de repouso ao acordar, o sono, a dor muscular e a fadiga (FUNDAMENTOS..., 2020). Havendo queda do rendimento ou recuperação prolongada, sinais de overtraining, antecipa-se um microciclo de recuperação.

5 CONCLUSÃO

Este trabalho apresentou a periodização de um ciclo olímpico de quatro anos para um atleta amador de bobsleigh, dividida em quatro macrociclos (introdutório, básico, pré-competitivo e competitivo), cada um com oito mesociclos e dois microciclos descritos dia a dia. O plano seguiu a estrutura da periodização clássica e foi ajustado às exigências da modalidade, em especial à largada, que concentra a maior parte do efeito sobre o resultado, e ao caminho de classificação, que liga os campeonatos de cada ano à vaga olímpica.

O resultado, no cenário simulado, é que o atleta cumpre todo o ciclo, soma pontos nos campeonatos de cada ano, garante a vaga do país junto com o piloto e compete nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2030, em La Plagne, com o pico de forma planejado, tornando-se campeão olímpico. Esse desfecho é uma projeção do planejamento, e não um resultado observado. Em termos de treinamento, ele seria atribuído a tudo que o atleta treinou: a base aeróbia e a resistência de força dos primeiros anos, a força máxima e a potência dos blocos específicos, a velocidade de largada trabalhada com sprints resistidos e empurradas específicas, e a recuperação planejada, que evitou o overtraining. A adaptação ao deslocamento, ao fuso e ao clima na França completa o plano.

O estudo tem limitações: o atleta é hipotético, os percentuais de carga são referências adaptadas, e a data dos Jogos adotada (setembro de 2030) é uma proposta do trabalho, e o calendário das provas e as regras de classificação foram hipotéticos. Em um caso real, o plano deve ser ajustado continuamente com base nos testes e no monitoramento diário.

REFERÊNCIAS

COMPONENTES treináveis. [S. l.: s. n.], [2020]. Apresentação de slides em PDF.

DESCRIPTION of bobsleigh. **Olympics.com**, [S. l.], [20--]. Disponível em: https://olympics.com/en/news/description-of-bobsleigh. Acesso em: 28 out. 2026.

FERNANDO, Leo. **Treinamento esportivo I**. [S. l.: s. n.], [2020]. Apresentação de slides em PDF.

FUNDAMENTOS do processo de treino desportivo. [S. l.: s. n.], [2020]. Apresentação de slides em PDF.

McCANN, Ellen. **Alpes 2030**. Team Canada, [S. l.], 2026. Disponível em: https://olympic.ca/games/alpes-2030/. Acesso em: 28 out. 2026.

MELO, Eliney Silva. **Periodização**. [S. l.: s. n.], 2020. Apresentação de slides em PDF.

_____. **Periodização/planejamento**. [S. l.: s. n.], 2019. Apresentação de slides em PDF.

MONTEIRO, Artur; LOPES, Charles Ricardo. **Periodização esportiva**: estruturação do treinamento. 2. ed. São Paulo: AG Editora, 2015.

NICHOLS, Paula. **How Team Canada can qualify for Milano Cortina 2026**. Team Canada, [S. l.], 2025. Atualizado em: 19 ago. 2025. Disponível em: https://olympic.ca/how-team-canada-can-qualify-for-milano-cortina-2026/. Acesso em: 28 out. 2026.

ONKEN, Melanie. **Sprint characteristics and proportion of the horizontal performance of the lower extremities of a one man push start in bobsledding through field testing**. [2019]. Master thesis (Sport Science) – [University of Fribourg], [Fribourg], [2019]. Resumo. Disponível em: https://www.unifr.ch/scimed/de/assets/public/scimed/faculty/ceremony/master2019/14-263-891.pdf. Acesso em: 28 out. 2026.

PERIODIZAÇÃO II. [S. l.: s. n.], [2012]. Apresentação de slides em PDF.

PERIODIZAÇÃO III. [S. l.: s. n.], [2012]. Apresentação de slides em PDF.

SPERLICH, Billy et al. Olympic ice sports: a narrative review and perspectives toward Milano-Cortina 2026. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, [S. l.], v. 36, n. 2, p. 1-12, 2026. DOI 10.1111/sms.70213. Disponível em: https://iris.univr.it/handle/11562/1184488. Acesso em: 28 out. 2026.

SPORT curiosities. **Milano Cortina 2026**, [S. l.], [20--]. Disponível em: https://milanocortina2026.olympics.com/en/olympic-disciplines/bobsleigh/. Acesso em: 28 out. 2026.

TREINO de alta performance. [S. l.: s. n.], [20--]. Apresentação de slides em PDF.