MAYLA DE ANDRADE PEREIRA

TREINAMENTO ESPORTIVO - VT
PATINAÇÃO DE VELOCIDADE

Belo Horizonte

2026

Prof. Leonardo Fernando de Jesus

SUMÁRIO

1. **INTRODUÇÃO**
2. **OBJETIVO**
3. **METODOLOGIA**
4. **DESENVOLVIMENTO**
5. **CONCLUSÃO**
6. **REFERÊNCIAS**

1. INTRODUÇÃO

Antes de se tornar um esporte Olímpico, a patinação de velocidade tinha um propósito mais comum do que se imagina. Com sua origem na Europa Medieval, era um meio de transporte comum para as pessoas atravessarem lagos congelados, muito comum na Holanda, Escandinávia e demais países do Norte da Europa. Diferente de hoje, os sapatos não possuíam lâminas, mas sim ossos de animais. A travessia de lagos e canais então se tornou essencial para a comunicação entre aldeias por volta do século 13. Posteriormente a prática chegou à Inglaterra e se tornou uma prática recreativa. Rinques e clubes artificiais começaram a surgir e quem praticava a patinação geralmente fazia parte da monarquia inglesa.

Acredita-se que a primeira competição da modalidade ocorreu em 1676, nos Países Baixos. Já o primeiro evento oficial ocorreu em 1863 em Oslo, Noruega. Em 1891 nasceu a União Nacional de Patinação, e oito anos depois, Oslo sediou o primeiro mundial de patinação de velocidade. Nos Jogos Olímpicos, a primeira aparição foi em 1924, mas apenas homens podiam participar. Em 1932, oito anos depois, a participação das mulheres foi conquistada, mas só nos Jogos de 1960 o naipe feminino foi oficialmente incluído. Atualmente, temos pouquíssimos atletas que competem por essa modalidade no Brasil, já que exige a existência de pistas ovais de gelo que são inexistentes no país. Com isso, as atletas que estão competindo a nível mundial, como Larissa Paes e Julia de Vos, vivem fora, mas representam o Brasil até mesmo nas Olimpíadas.

Tendo em vista o crescimento da atividade até que se tornasse um esporte competitivo, Matveyev, L. P. (1981) apresenta que há então uma necessidade da utilização de um modelo de planejamento para alcançar melhor performance dentro de um objetivo. Além disso, segundo Rhea, M. R., & Alderman, B. L. (2004), a periodização do treinamento causam efeitos positivos nos ganhos de força e potência independente do sexo e idade.

2. OBJETIVO

Tornar um atleta amador de Patinação de Velocidade em um atleta profissional de elite, qualificado para as Olimpíadas de Inverno de 2030, que acontecerá nos Alpes Franceses, através das adaptações do treinamento de força e potência em conjunto com o treinamento específico da modalidade através da periodização, com o

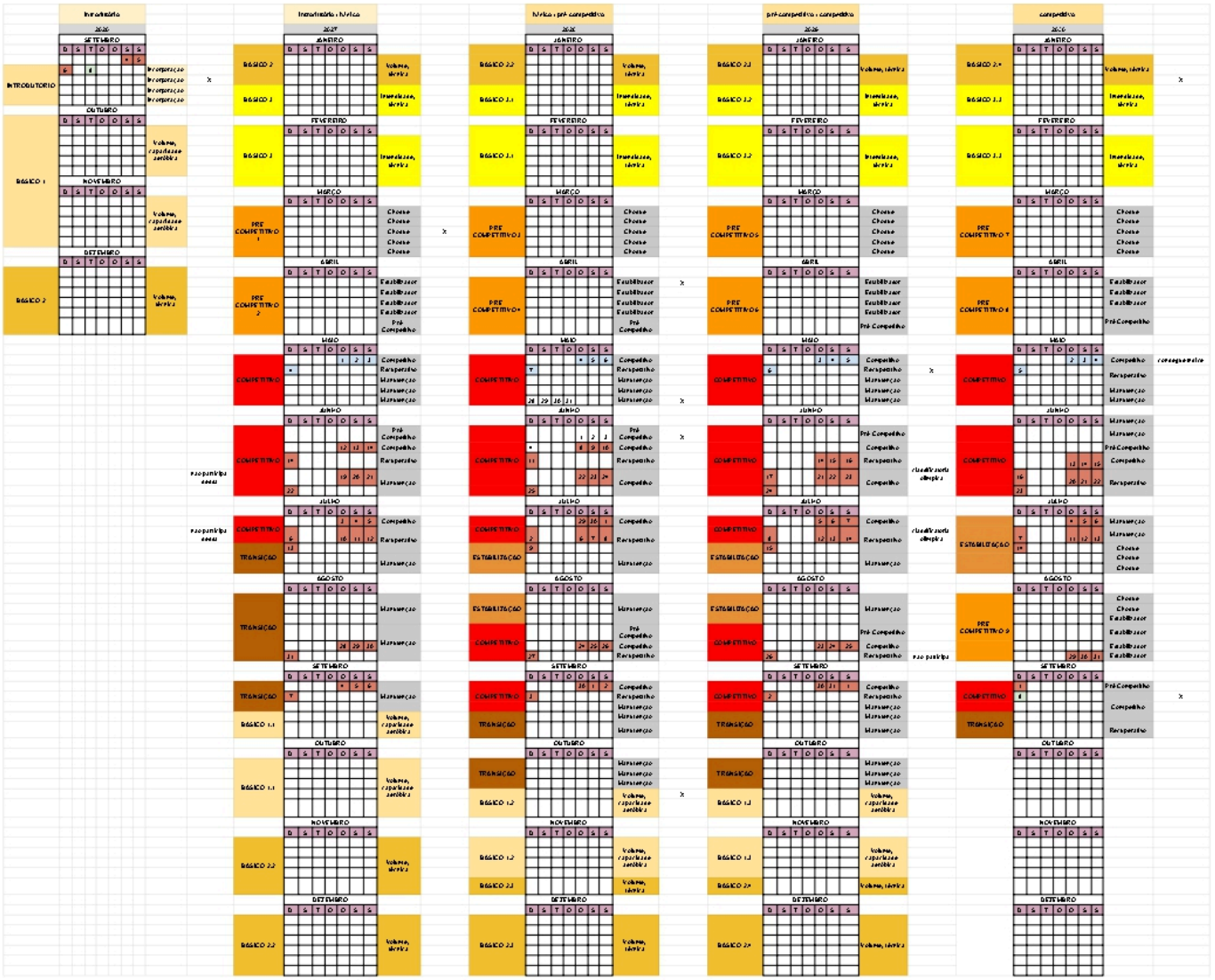
estabelecimento de macro, meso e microciclo sendo utilizados para determinar a distribuição da carga de treinamento.

3. METODOLOGIA

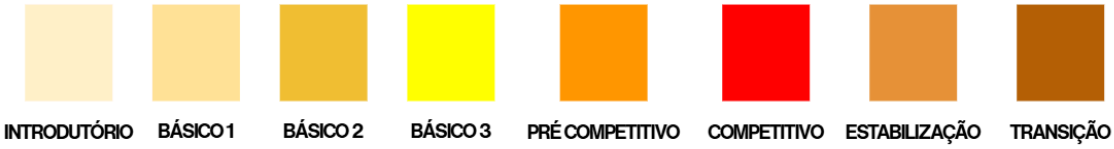
Executar uma periodização de 4 anos, sendo divididos em: Ano 1: Introdutório, Ano 2: Básico, Ano 3: Pré competitivo, Ano 4: Competitivo. No ano introdutório, o objetivo é fazer a introdução do atleta amador ao novo modelo de treinamento, aumentando gradativamente o volume de treinamento com relação ao seu habitual usando o modelo ondulatório de periodização. Sendo objetivos específicos, melhorar a capacidade cardiorrespiratória, refinar a técnica e construir uma base sólida de força e potência para o início dos campeonatos. Durante o introdutório, haverá o aumento gradativo da carga de treinamento e serão usadas competições classificatórias e mundiais para habituar o atleta ao nível de elite e usá-las como treino simulatório de situação competitiva. No ano Básico, o objetivo é manter as adaptações adquiridas no ano anterior e continuar aumentando o volume de treino geral. Há a estreia no calendário completo da *ISU World Cup* mas sem objetivo de alcançar índices olímpicos. No ano Pré competitivo, o objetivo principal é alcançar os índices mínimos Olímpicos e participar de todas as etapas do circuito mundial. No ano Competitivo, o objetivo é renovar os índices diminuindo os tempos, continuar classificado para o circuito mundial e garantir a vaga para as Olímpiadas. Estratégias de treinos aeróbicos e anaeróbicos, controle do tempo de descanso, intensidade e volume dos treinos serão amplamente usados para alcançar as adaptações necessárias de força e potência exigidas pela modalidade.

4. DESENVOLVIMENTO

Periodização de 4 anos, visão geral.



Legenda



Microciclo Introdutório

MICROCICLO 2026 / SETEMEBRO - SEMANA 2: INTODUTÓRIO

D	S	T	Q	Q	S	S
		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			

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	40%	50%	60%	50%	60%	70%
	Mobilidade de quadril	Mobilidade geral	Autoliberação	Autoliberação	Mobilidade geral	Auto liberação
	Core	Core	Mobilidade	Core	Aquecimento: 1000m leve	Mobilidade geral
	Aquecimento: 1000m (5x100m educativo, 500m leve)	10Km Bike - Rodagem moderada	Ativação + Core	8 Km Bike - rodagem leve/moderada	Técnica: 4x400 (2x200 remada lateral E e D, 400 [3 remadas D + E + sprint final], 2x200 téc. + largada, 200 ritmo 500m	Aquecimento: 4x400 progressivo
	Série principal: 3000m, rodagem (6x500m @ 50") - leve/moderado		Aquecimento: 1000m (250m téc., 250m moderado)		Cool down: 800m	Técnica: 6x200m (curvas e passadas laterais)
			Intervalado: 2x5x100 @ 15"			Série principal: 10x500m (5 c/ 40", 5 c/ 50", moderado/forte)
	Agahcamento, Deadlift (3x10 c/ 2'30")				Agachamento, Deadlift, Elevação Pélvica (3x10 c/ 2'30")	Cool down: 800m leve
			Remada, Supino, Barra, Flexão (3x10 c/ 2'30")			
					Aquecimento: 1200m progressivo em 400m	
			Aquecimento: 2000m rodagem leve/moderada		Série principal: 12x500 (5x2x250 leve forte c/ 1'30", 2x500 moderado @ 45", 5x500 progressivo a cada 250)	
			Série principal: 6x250m (2 ritmo 500m, 4 ritmo parcial 1000m), 4x1000m @ 1'25"			

Microciclo Choque

MICROCICLO 2027 / MARÇO - SEMANA 3: CHOQUE

D	S	T	Q	Q	S	S
	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			

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	80%	90%	100%	90%	80%	60%
	Mobilidade	Aquecimento: 1000 progressivo a cada 200	Mobilidade geral	Aquecimento: 2x800m (400 técnico, 400 moderado)	Aquecimento: 3x800m (1 leve + técnioc, 2 moderado + técnico)	Auto liberação
	Ativação + Core	Sprint: 100 c/ 1', 250 c/ 2', 500 c/ 2'30", 750 c/ 3'	Ativação e Core	Sprint: 250m c/ 5', 750m	Técnica: 250m remada D, 250m remada E, 250m posição de tronco, 2x250m saída + transção	Mobilidade geral
	Aquecimento: 1200m moderado, progressivo a cada 200m	Cool down: 800 leve	Simulação 500m forte	Intervalado: 10x100 @ 30"	Série principal: 6x500m c/ 45" - moderado/forte	8Km Bike - Rodagem leve/moderado
	Técnica: 8x200m c/ 30" (largada forte, transição força/velocidade)		5'	Cool down: 80m leve	Cool down: 800m leve	
	Série principal: 4x250 c/ 1'30" (ritmo de prova 500m), 2x500 progressivo c/ 2'30", 2x2x250 ritmo de prova @25" / 40", 5x100 forte c/ 1'	Agachamento, Deadlift, Elevação Pélvica (4x6 c/ 3')	Simulação 1000m forte			
				Deadlift, Agachamento, Remada, Barra, Supino (4x6, 80% c/ 3')		
		Aquecimento: 1500m progressivo a cada 250				
		Rodagem: 6000m moderado/forte				
		Cool down: 1000m leve				

Microciclo Estabilizador

MICROCICLO 2028 / ABRIL - SEMANA 1: ESTABILIZADOR

D	S	T	Q	Q	S	S
						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						

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	40%	50%	60%	40%	50%	60%
	Mobilidade geral	Autoliberação	Aquecimento: 3x500m leve/moderado	Dryland + Slide board 4x10	Aquecimento: 2000m livre	Awuecimento: 6x500m técnica + ritmo
	Dryland + Slide board 4x10	Core	Técnica: 4x200m - 6 remadas fortes, crossover, 6 fortes	5Km Corrida - Rodagem leve/moderado	Série principal: 6x250m c/ 20'	Sprint: 5x100m @ 20" - 3' - 5x100m @ 20"
	Core	Aquecimento: 2x400m leve/moderado	Série principal: 3x: 100m (saída), 250m (saída + aceleração), 500m (saída + aceleração + sprint final), 750m (saída + aceleração + cadência), 1000m (saída + aceleração + cadência + sprint final) c/ 3" entre séries		Cool down: 400m leve	Série principal: 500m, ritmo de prova
	Aquecimento: 1000m progressivo a cada 250m	Técnica: 4x400 @ 1' (início técnico, sprint final)				Cool down: 600m leve
	Técnica: 6x100m c/ 45" - posição mais baixa, passada eficiente	Série principal: 1000m progressivo, ritmo de prova	Agachamento, Deadlift, Remada, Supino (3x10 c/ 2')		Agachamento, Deadlift, Remada, Supino (3x10 c/ 2')	
	Série principal: 8x500m moderado (1,2: moderado, 3,4,5: em ritmo de prova parcial 1000m, 6,7,8: em ritmo de prova 500m)	Cool down: 500m leve				
	Cool down: 400m leve					
		LPO: Squat clean (4x3, PPO, c/ 3')				

Microciclo Pré Competitivo

MICROCICLO 2028 / MAIO-JUNHO - SEMANA 1: PRÉ COMPETITIVO

D	S	T	Q	Q	S	S
				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	

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
75%	85%	95%	50%	100%	100%	x	x
Aquecimento: 1200m rodagem em ritmo moderado	Dryland: Gesto técnico 4x20	Mobilidade geral	Dryland: Gesto técnico 4x20	Core + Mobilidade	Core + Mobilidade		
Intervalado: 8x400m c/ 25" - ritmo progressivo	Aquecimento: 800m progressivo (leve/moderado)	Core	4 Km Bike - Rodagem leve/moderada	500m Prova	500m Prova		
Cool down: 600m leve	Técnica: 6x200m c/ 30", posição mais baixa + aceleração	Aquecimento: 5x200m c/ 15"		1000m Prova	1000m Prova		
	Série principal: 2x250 forte c/ 15", 500m - ritmo de prova, 4x250m moderado/forte c/ 30", 1000m ritmo de prova	Técnica: 5x100m, saída e transição, c/ 50"					
4Km Bike - Rrodagem moderada	Cool down: 400m leve	Sprint: 2x250m @ 30", 4x250m @ 55"					
		Cool down: 600m leve					
		Agachamento c salto vertical, Elevação pélvica com salto horizontal (3x5+3)					

Microciclo Ordinário (Básico)

MICROCICLO 2028 / OUTUBRO - SEMANA 4: ORDINÁRIO

D	S	T	Q	Q	S	S
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				

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	60%	70%	80%	60%	70%	80%
	Mobilidade	18Km Bike - Rodagem moderada	Mobilidade	Auto liberação	Mobilidade	Mobilidade
	Aquecimento: 2000m (2x500m progressivo, 30", 4x250m - técnico/moderado)		Dryland + Slide board 4x10	Aquecimento: 1500m leve	Core + Ativação	Dryland com passada lateral e saída resistida+ Slide board 4x10
	Técnica: 8x250m (200m posição baixa, passada longa. 50m forte)		Aquecimento: 2200m progressivo / moderado	Rodagem: 4000m moderado (parciais de 1000)	Aquecimento: 1000m moderado	Aquecimento: 400m leve
	Cool down: 1000m		Técnica: 5x100m lateral resistido, 5x400m (curvas e crossover - posição do tronco e aceleração)	Cool down: 500m	Técnica intevalado: 8x200 (1 melhor técnica, 20", 1forte com aplicação da técnica)	Técnica: Saídas, crossover e curvas - 6x400m
			Cool down: 1000m moderado/leve		Série principal:1000m (ritmo de prova)	Cool down: 400m
	Elevação pélvica, Remada, Deadlift, Supino (3x10)				Cool down: 400m	
			Elevação pélvica, Remada, Deadlift, Supino (3x10)			15Km Bike - Rodagem moderada
					Elevação pélvica, Remada, Deadlift, Supino (3x10)	

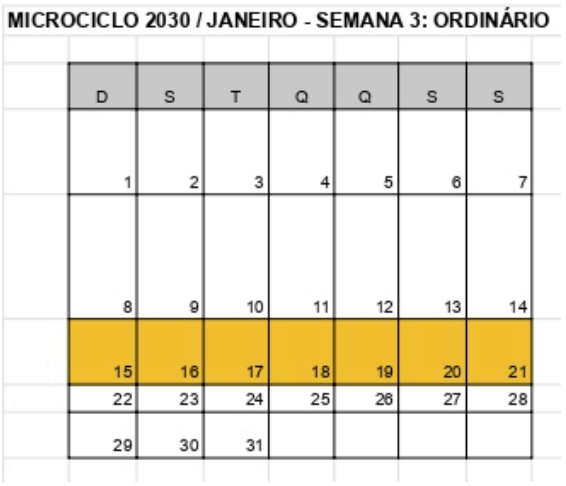
Microciclo Recuperativo

MICROCICLO 2029 / MAIO - SEMANA 2: RECUPERATIVO

D	S	T	Q	Q	S	S
		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		

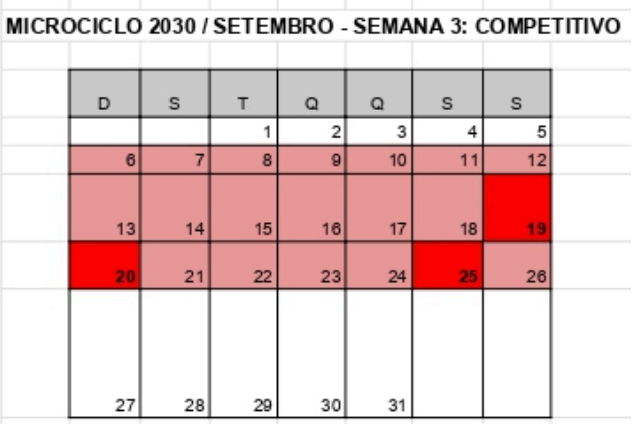
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	20%	30%	40%	30%	20%	40%
	10Km Bike - Rodagem leve	Auto Liberação	Mobilidade	15 Km Bike - Rodagem leve	Dryland (remadas laterais, equilíbrio)	Auto Liberação
		Aquecimento: 800m progressivo a cada 200	Core + Ativação			Mobilidade
		Série principal: 3000m - Volume leve/moderado	Aquecimento: 800m moderado			Aquecimento: 2x600m, progressivo a cada 200m
			Série principal: 2x5x200m (progressivo moderado)			Técnica: 6x200m (posição baixa e aceleração em crossover)
			Cool down: 400m			Cool down: 800m

Microciclo Ordinário (Básico)



DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
20%	70%	70%	70%	60%	50%	40%
10 Km Bike - Rodagem leve	Mobilidade + Core	Auto Liberação	Mobilidade	Auto liberação	Dryland + Slide board 4x10	Agachamento, Elevação pélvica, Remada, Supino (4x6, c/ 3'30")
	Aquecimento: 3500m (progressivo a cada 500, aceleração aos finais dos blocos de 500)	Aquecimento: 2500m moderado	Dryland + Slide board 4x10	Core	Aquecimento: 2000m leve/moderado	Aquecimento: 1500m
	Técnica: 4x100 @ 25 (eficiência de saída, aplicação da força corretamente), 4x400 c/ 2'30" (saída forte, aceleração constante e eficiente sem perder técnica)	Técnica: 4x100m - Passadas laterais resistidas. 4x200m saída forte + crossover acelerado	Aquecimento: 4x250m c/ 30" (reproduzindo a base do dryland, super técnico)	Técnica: 4x100m - Passadas laterais resistidas. 4x200m saída forte + crossover acelerado	Série principal: 1000m p/ tempo	Série principal: 2x [100m, 250m, 500m, 750m, 1000m]. C/ 50" - forte
	Série principal: 2x250m @ 1', 2x750 @ 1'40" - forte, ritmo de prova, parciais de 500 e 1000	Série principal: 2x [100m, 250m, 500m, 750m, 1000m]. C/ 50" - forte	Série principal: 6x1000m c/ 4'30" (progressivo em ritmo de prova)	Série Principal: 500m p/ tempo		Cool down: 800m
	Cool down: 800m	Cool down: 800m	Cool down: 800m		16Km Bike - Rodagem moderada	
				Agachamento, Elevação pélvica, Remada, Supino (4x6, c/ 3'30")		
		Agachamento, Elevação pélvica, Remada, Supino (4x6, c/ 3'30")				

Microciclo Competitivo



DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
x	70%	70%	50%	30%	20%	100%
	LPO: Squat clean - 4x3 80% 1RM	Auto liberação	LPO: Squat clean - 4x3 80% 1RM	Dryland + Slide board 4x10	7Km Bike - Rodagem leve	Prova 500m
		Dryland + Slide board 4x10		5Km Bike - Rodagem leve		
	Mobilidade + Core	Aquecimento: 1000m	Mobilidade + Core			
	Dryland + Slide board 4x10	Técnica: 6x100m c/ 2' (passada lateral resistida seguida de sprint livre)	Aquecimento: 1000m			
	Aquecimento: 2000m moderado		Série principal: 2x250m (parciais ritmo de prova 500m) - forte			
	Técnica: 4x250m c/ 30" (remada alongada, boa aplicação de força), 4x500m @ 45" (ritmo parcial de 1000m com aceleração na transição de 250m)	12Km Bike - Rodagem moderada				
	Cool down: 600m					

5. CONCLUSÃO

O uso da periodização a fim de alcançar performance é eficaz. Contudo, é necessário observar além do planejamento do treinamento e levar em consideração as variáveis de recuperação e percepção subjetiva de esforço e as demais respostas do organismo do atleta ao processo de treinamento respeitando o princípio da individualidade .

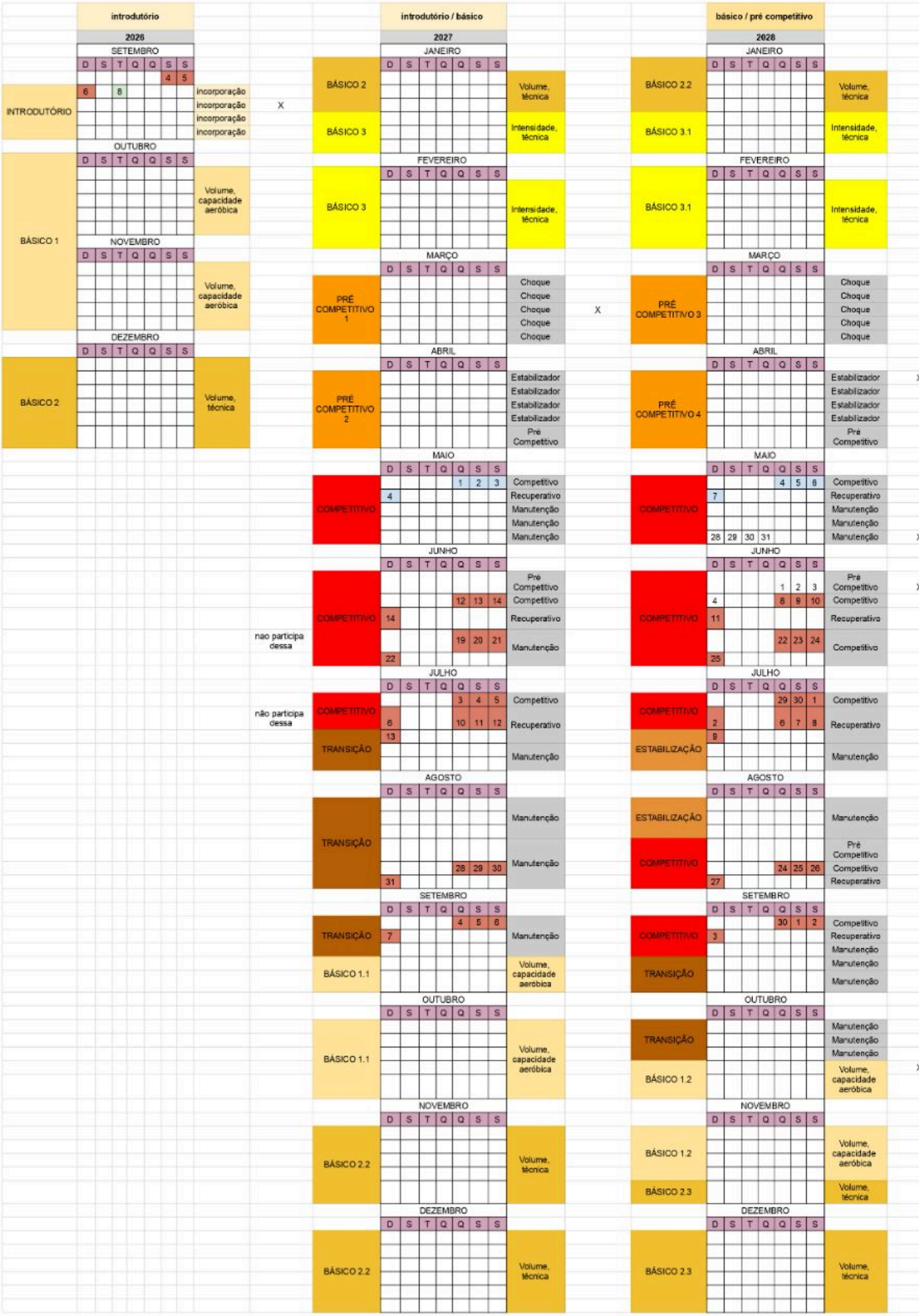
6. REFERÊNCIAS

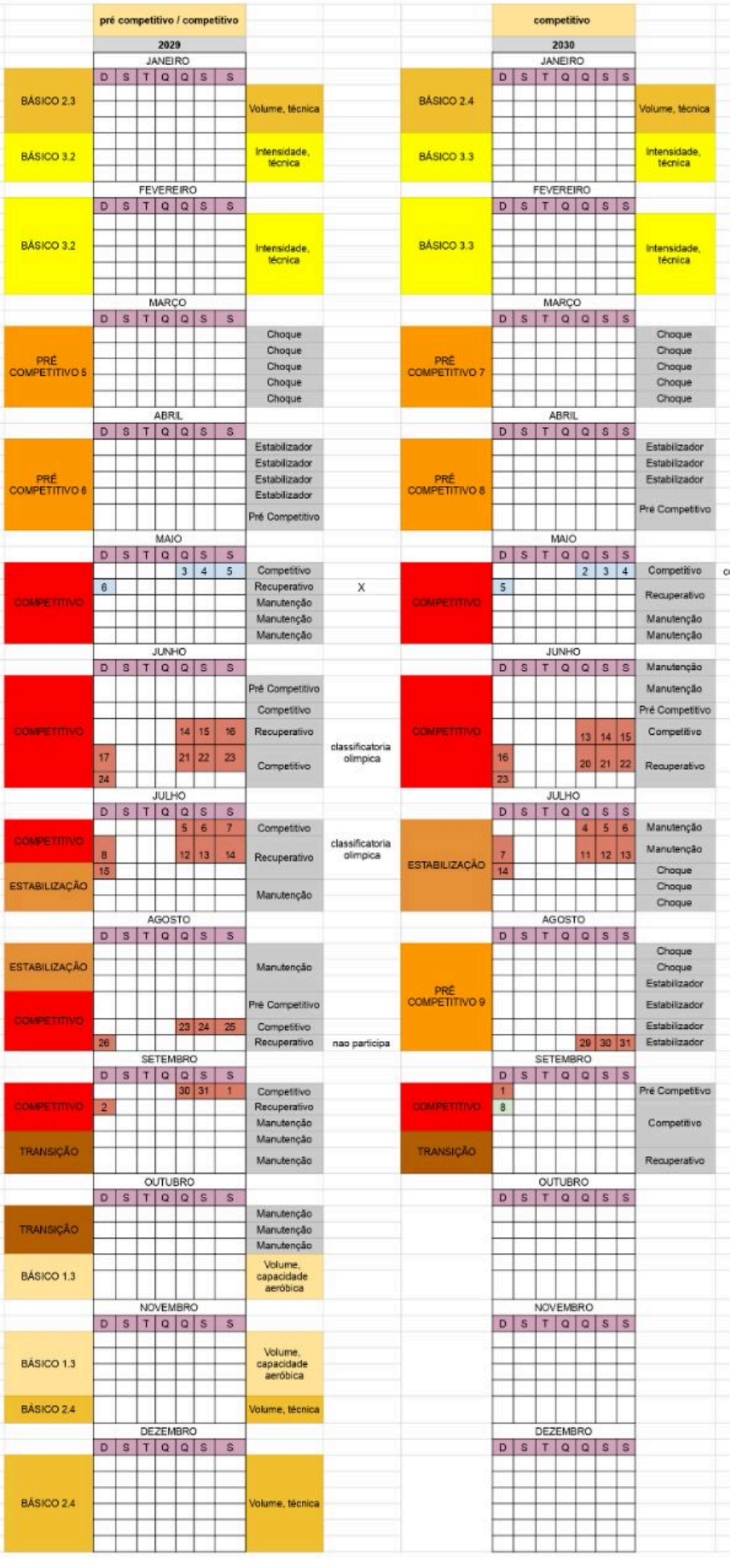
Patinação de Velocidade | Comitê Olímpico do Brasil

ISU Home of Skating

Matveyev, L. P. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Progress Publishers.

Rhea, M. R., & Alderman, B. L. (2004). A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength training programs. *Sports Medicine*.


introdutório
2026
SETEMBRO
D S T Q Q S S
4 5
6 8
OUTUBRO
D S T Q Q S S
NOVEMBRO
D S T Q Q S S
DEZEMBRO
D S T Q Q S S
INTRODUTÓRIO
incorporação
incorporação
incorporação
incorporação
BÁSICO 1
Volume, capacidade aeróbica
Volume, capacidade aeróbica
BÁSICO 2
Volume, técnica
X
introdutório / básico
2027
JANEIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2
Volume, técnica
BÁSICO 3
Intensidade, técnica
FEVEREIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 3
Intensidade, técnica
MARÇO
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 1
Choque
Choque
Choque
Choque
Choque
ABRIL
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 2
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Pré Competitivo
MAIO
D S T Q Q S S
1 2 3
4
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
Manutenção
Manutenção
JUNHO
D S T Q Q S S
12 13 14
14
19 20 21
22
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
não participa dessa
JULHO
D S T Q Q S S
3 4 5
6
10 11 12
13
COMPETITIVO
TRANSIÇÃO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
não participa dessa
AGOSTO
D S T Q Q S S
TRANSIÇÃO
Manutenção
Manutenção
28 29 30
31
SETEMBRO
D S T Q Q S S
4 5 6
7
TRANSIÇÃO
BÁSICO 1.1
Manutenção
Volume, capacidade aeróbica
OUTUBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 1.1
Volume, capacidade aeróbica
NOVEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.2
Volume, técnica
DEZEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.2
Volume, técnica
básico / pré competitivo
2028
JANEIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.2
Volume, técnica
BÁSICO 3.1
Intensidade, técnica
FEVEREIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 3.1
Intensidade, técnica
MARÇO
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 3
Choque
Choque
Choque
Choque
Choque
X
ABRIL
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 4
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Pré Competitivo
MAIO
D S T Q Q S S
4 5 6
7
28 29 30 31
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
Manutenção
Manutenção
JUNHO
D S T Q Q S S
1 2 3
4 8 9 10
11
22 23 24
25
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
Competitivo
JULHO
D S T Q Q S S
29 30 1
2 6 7 8
8
COMPETITIVO
ESTABILIZAÇÃO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
AGOSTO
D S T Q Q S S
ESTABILIZAÇÃO
Manutenção
24 25 26
27
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
SETEMBRO
D S T Q Q S S
30 1 2
3
COMPETITIVO
TRANSIÇÃO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
Manutenção
Manutenção
OUTUBRO
D S T Q Q S S
TRANSIÇÃO
BÁSICO 1.2
Manutenção
Manutenção
Manutenção
Volume, capacidade aeróbica
NOVEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 1.2
BÁSICO 2.3
Volume, capacidade aeróbica
Volume, técnica
DEZEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.3
Volume, técnica


pré competitivo / competitivo
2029
JANEIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.3
Volume, técnica
BÁSICO 3.2
Intensidade, técnica
FEVEREIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 3.2
Intensidade, técnica
MARÇO
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 5
Choque
Choque
Choque
Choque
Choque
ABRIL
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 6
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Pré Competitivo
MAIO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
Manutenção
Manutenção
3 4 5
6
X
JUNHO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
Competitivo
14 15 16
17
21 22 23
24
classificatoria olimpica
JULHO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
5 6 7
8
12 13 14
ESTABILIZAÇÃO
15
Manutenção
classificatoria olimpica
AGOSTO
D S T Q Q S S
ESTABILIZAÇÃO
Manutenção
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
23 24 25
26
nao participa
SETEMBRO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
30 31 1
2
TRANSIÇÃO
Manutenção
Manutenção
Manutenção
OUTUBRO
D S T Q Q S S
TRANSIÇÃO
Manutenção
Manutenção
Manutenção
BÁSICO 1.3
Volume, capacidade aeróbica
NOVEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 1.3
Volume, capacidade aeróbica
BÁSICO 2.4
Volume, técnica
DEZEMBRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.4
Volume, técnica
competitivo
2030
JANEIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 2.4
Volume, técnica
BÁSICO 3.3
Intensidade, técnica
FEVEREIRO
D S T Q Q S S
BÁSICO 3.3
Intensidade, técnica
MARÇO
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 7
Choque
Choque
Choque
Choque
Choque
ABRIL
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 8
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Pré Competitivo
MAIO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Competitivo
Recuperativo
Manutenção
Manutenção
2 3 4
5
JUNHO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Manutenção
Manutenção
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
13 14 15
16
20 21 22
23
JULHO
D S T Q Q S S
ESTABILIZAÇÃO
Manutenção
Manutenção
Choque
Choque
Choque
4 5 6
7
11 12 13
14
AGOSTO
D S T Q Q S S
PRÉ COMPETITIVO 9
Choque
Choque
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
Estabilizador
29 30 31
SETEMBRO
D S T Q Q S S
COMPETITIVO
Pré Competitivo
Competitivo
Recuperativo
1
8
TRANSIÇÃO
OUTUBRO
D S T Q Q S S
NOVEMBRO
D S T Q Q S S
DEZEMBRO
D S T Q Q S S