PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO NA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL

ISIS ALVARENGA LAGES LARA

BELO HORIZONTE/MG

2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO ……..... 3

2 HISTÓRICO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM ……..... 4

3 METODOLOGIA 5

4 DESENVOLVIMENTO 6

4.1 Caracterização da modalidade 6

4.2 Caracterização do atleta 6

4.3 Organização dos macrociclos 6

4.4 Primeiro Macrociclo - Introdutório 7

4.5 Segundo Macrociclo - Básico/Preparatório 13

4.6 Terceiro Macrociclo - Pré-competitivo 19

4.7 Quarto Macrociclo - Competitivo 25

5 CONCLUSÃO …….. 32

5.1 Evolução do atleta ao longo dos quatro anos 32

6 REFERÊNCIAS 33

INTRODUÇÃO

A Ginástica de Trampolim é uma modalidade esportiva caracterizada pela execução de movimentos acrobáticos realizados sobre um aparelho elástico, exigindo elevado nível de coordenação motora, força, potência, flexibilidade, equilíbrio, orientação espacial e controle corporal.

No Trampolim Individual, o atleta realiza uma série composta por dez elementos, envolvendo rotações para frente e para trás, com ou sem rotações longitudinais. A avaliação considera dificuldade, execução, tempo de voo e deslocamento horizontal.

Por apresentar elevada complexidade técnica, a modalidade necessita de planejamento sistematizado. A evolução do atleta depende da organização progressiva dos estímulos, respeitando fases de preparação, desenvolvimento, recuperação e competição. A periodização organiza o treinamento em macrociclos, mesociclos e microciclos, com objetivos específicos para cada período.

Este trabalho apresenta uma proposta de periodização de quatro anos para um atleta de Ginástica de Trampolim Individual Masculina, inicialmente de nível amador. O planejamento busca promover evolução gradual nos aspectos físicos, técnicos, psicológicos e competitivos, ampliando progressivamente a especificidade do treinamento, a dificuldade dos elementos e a experiência competitiva.

A proposta está organizada em quatro macrociclos anuais: Introdutório, Básico/Preparatório, Pré-competitivo e Competitivo. O objetivo final é desenvolver condições para participação em competições de maior nível. A participação em eventos internacionais e qualquer processo de qualificação olímpica dependerá dos critérios oficiais vigentes, da elegibilidade da atleta e do calendário correspondente ao ciclo olímpico.

HISTÓRICO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

O trampolim passou a ser utilizado de maneira sistematizada para a realização de movimentos acrobáticos ao longo do século XX, desenvolvendo-se posteriormente como modalidade esportiva organizada.

A modalidade teve sua organização internacional fortalecida com a criação da Federação Internacional de Trampolim (FIT). Segundo a Federação Internacional de Ginástica, a FIT foi reconhecida internacionalmente pelo Comitê Olímpico Internacional em 1988. Posteriormente, em 1º de janeiro de 1999, o Trampolim passou oficialmente a integrar a FIG.

A entrada na Federação Internacional de Ginástica foi um importante passo para a consolidação da modalidade no cenário internacional. Pouco tempo depois, o Trampolim Individual passou a fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos. A estreia olímpica aconteceu nos Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000, marcando a entrada oficial do Trampolim no programa olímpico. Desde então, a modalidade passou a integrar os ciclos olímpicos de quatro anos.

A evolução tecnológica do aparelho e dos sistemas de avaliação também contribuiu para o desenvolvimento da modalidade. Atualmente, além da dificuldade e da execução, aspectos como: tempo de voo e deslocamento horizontal fazem parte da avaliação do desempenho do atleta.

No cenário internacional, os principais eventos incluem os Jogos Olímpicos, os Campeonatos Mundiais, as competições continentais e as etapas da FIG World Cup. Os Campeonatos Mundiais possuem grande importância no calendário internacional, enquanto as World Cups também integram o sistema de qualificação olímpica no ciclo atual.

No Brasil, a modalidade é organizada nacionalmente pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), responsável pelo desenvolvimento e pela participação brasileira nas competições internacionais.

Atualmente, a Ginástica de Trampolim é composta, dentro da estrutura da FIG, por quatro disciplinas: Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Tumbling e Duplo Mini-Trampolim. Para este trabalho, será considerada exclusivamente a modalidade de Trampolim Individual.

METODOLOGIA

O trabalho caracteriza-se como uma proposta de planejamento e periodização do treinamento esportivo aplicada à Ginástica de Trampolim Individual Masculina. Considera-se um atleta de 20 anos, inicialmente amador, com experiência competitiva baixa, preparação física básica e domínio dos fundamentos da modalidade.

A periodização foi organizada em quatro macrociclos anuais, doze mesociclos e sete microciclos. A construção considerou a evolução progressiva das capacidades físicas, técnicas e psicológicas do atleta, bem como a aproximação gradual das condições de treinamento às exigências competitivas da modalidade.

Para a caracterização técnica do Trampolim Individual foram utilizados documentos oficiais da Federação Internacional de Ginástica, especialmente o Code of Points 2026-2030. Segundo o documento, a série é composta por dez elementos e deve demonstrar controle corporal, qualidade de execução, altura e redução do deslocamento horizontal.

Também foram consultados documentos oficiais da FIG referentes às competições e ao sistema de qualificação olímpica para Los Angeles 2030. O regulamento atual prevê seis World Cups qualificatórias entre 2026 e 2030, com os três melhores resultados considerados para o ranking olímpico, respeitando as regras estabelecidas pela FIG.

DESENVOLVIMENTO

4.1 Caracterização da modalidade

O Trampolim Individual é uma modalidade acrobática que exige do atleta a realização de uma sequência de dez elementos sobre o aparelho.

Os movimentos envolvem saltos, rotações e piruetas, exigindo controle corporal durante a fase de voo. A execução da série deve apresentar altura, controle, boa forma corporal e redução do deslocamento horizontal.

A competição é estruturada em fases de qualificação e final. De acordo com o Código de Pontuação da FIG, dependendo do número de participantes, a competição pode possuir duas etapas de qualificação antes da final.

4.2 Caracterização do atleta

Para a elaboração da proposta, será considerado um atleta de 20 anos, do sexo masculino.

Nível: amador
Experiência competitiva: baixa
Preparação física: básica
Domínio técnico: fundamentos da modalidade
Objetivo: alcançar nível competitivo nacional e internacional.

A evolução será planejada de maneira progressiva, considerando que elementos de maior dificuldade somente serão introduzidos conforme a atleta desenvolva as capacidades físicas e técnicas necessárias.

4.4 Organização dos Macrociclos

1º ANO (MACROCICLO INTRODUTÓRIO)
microciclos para destaque: incorporação e choque
2º ANO (MACROCICLO PREPARATÓRIO)
microciclos para destaque: estabilizador e pré competitivo
3º ANO (MACROCICLO PRÉ-COMPETITIVO)
microciclos para destaque: ordinário e de recuperação
4º ANO (MACROCICLO COMPETITIVO)
microciclos para destaque: ordinário e competitivo.

4.5 PRIMEIRO MACROCICLO (Introdutório)

Período: Setembro de 2026 a Agosto de 2027

Diante de uma rotina severa de 6 horas diárias de treino (42 horas semanais), a prioridade absoluta deste período não reside no ganho de complexidade acrobática extrema, mas sim na preparação do organismo para suportar as cargas de trabalho que serão progressivamente elevadas nos anos subsequentes. Fisiologicamente, o foco central está no desenvolvimento robusto da resistência cardiorrespiratória.

Neste macrociclo, os dois microciclos escolhidos para descrição foram: Microciclo de Incorporação e Choque.

Microciclo de Incorporação (Primeira semana de outubro de 2026)

MICROCICLO DE INCORPORAÇÃO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	40%	Técnico e Cardiorrespiratório
TERÇA	50%	Habilidade (Postura) e Treino de Força (Membros Superiores).
QUARTA	60%	Técnico (Combinados) e Treino de Força (Membros Inferiores)
QUINTA	50%	Habilidade (Acrobacia Solo) e Treino de Força (Tronco/Core).
SEXTA	60%	Técnico Combinado e Cardiorrespiratório.
SÁBADO	70%	Avaliação Física.
DOMINGO	DESCANSO ATIVO	Cardiorrespiratório

<u>Programação de Treino:</u>

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Mobilidade de tornozelo com elástico e 3 séries de 15 repetições de *Dead Bug* no solo para ativação lombar.
09:00 - 10:30 (Lona - Técnico): Saltos básicos isolados em posição estendida. Ritmo controlado a 40% da altura máxima para recondicionar o rebote.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Passiva): Alongamento passivo assistido de isquiotibiais em decúbito dorsal com faixa elástica.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Circuito metabólico leve: 3 séries de 20 repetições de agachamento livre corporal e flexões de braço com joelhos apoiados.
15:00 - 16:30 (Cardio): Trote aeróbico contínuo na pista inflável em intensidade leve (60-65% da FCmáx) intercalado com saltos grupados pausados.
16:30 - 17:00 (Regeneração): Soltura miofascial com rolo de espuma nas panturrilhas.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 50%)

08:00 - 09:00 (Ativação): Caminhada lateral com mini-band nos tornozelos e isometria unipodal no Bosu (3 séries de 30 segundos).
09:00 - 10:30 (Lona Estática): Saltos verticais suspensos no cinto estático preso ao teto, focando na contração e retração escapular ativa para corrigir o alinhamento postural no ar.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Ativa): Exercícios de sustentação da perna elevada à frente a 90°, mantendo a isometria por 6 segundos.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Membros Superiores): Supino reto com halteres leves e puxada alta pronada na polia (3 séries de 12 repetições com carga moderada a 50% de 1RM).
15:00 - 16:30 (Controle de Aterrissagem): Saltos de plataforma de 40 cm com recepção em colchão macio, travando na posição de agachamento de segurança.
16:30 - 17:00 (Alongamento): Alongamento estático ativo para trapézio superior e postura da criança.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 60%)

08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Prancha frontal isométrica clássica (4 séries de 45 segundos) combinada com mobilidade de quadril (*90/90 stretch*).
09:00 - 10:30 (Lona - Altura): Saltos básicos combinados, exigindo 60% da impulsão vertical máxima para gerar adaptação mecânica.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Passiva): Alongamento de iliopsoas em posição de ajoelhado (*lunge stretch*) com insistência passiva do preparador.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso

14:00 - 15:00 (PFG - Força): Agachamento com barra livre (3 séries de 10 repetições a 60% de 1RM) e Remada Curvada.
15:00 - 16:30 (Cardiorrespiratório): Treino intervalado aeróbico: 5 minutos de saltos e deslocamentos contínuos seguidos por 2 minutos de caminhada (zona de 70-75% da FCmáx).
16:30 - 17:00 (Regeneração): Liberação miofascial em quadríceps e banda iliotibial.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 50%)

08:00 - 09:00 (Ativação): Exercício *Bird-Dog* dinâmico com elástico nas extremidades e passadas laterais com banda elástica no joelho.
09:00 - 10:30 (Lona Estática): Saltos verticais simulando a ação de braços nas piruetas (braços colados ao tronco com máxima contração isométrica do core) em cinto estático.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Ativa): Chutes altos frontais controlados sustentando a perna de apoio firme.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Membros Superiores): Desenvolvimento de ombros com halteres e flexão de braço na barra fixa com pegada supinada.
15:00 - 16:30 (Acrobacia Solo): Entrada mecânica de mortais isolados no solo em direção a um colchão extra macio, polindo a fase de recepção técnica.
16:30 - 17:00 (Alongamento): Alongamento passivo cervical e flexão anterior de tronco sentado.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 60%)
Foco Fisiológico: Consolidação da aptidão cardiorrespiratória aeróbica da semana.
08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Abdominal carpado na polia baixa e mobilidade torácica dinâmica com rolo de espuma.
09:00 - 10:30 (Lona - Técnico): Conexões simples de 3 a 4 saltos básicos seguidos (ex: *Straight-Tuck-Straddle-Pike*), mantendo a rigidez corporal no centro da rede.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Passiva): Alongamento passivo de peitorais no espaldar e adutores em decúbito dorsal.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (PFG - Força): Avanço unilateral com halteres e elevação pélvica na barra (3 séries de 12 repetições a 60% de 1RM).
15:00 - 16:30 (Cardiorrespiratório): Circuito de saltos contínuos sem lona (polichinelos, saltos de corda e corridas curtas) mantendo a FC estável na zona aeróbica por 40 minutos.
16:30 - 17:00 (Regeneração): Banho de imersão em água morna e exercícios de respiração diafragmática profunda.

SÁBADO (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00 (Aquecimento): Aquecimento dinâmico progressivo com saltos pliométricos rápidos de baixa amplitude no solo.
09:00 - 11:00 (Testes e Avaliações): Teste de salto vertical *Countermovement Jump* (CMJ) para avaliar força reativa, aplicação do teste de sentar e alcançar no

Banco de Wells e gravação de vídeo para análise da compressão mecânica na lona alta.

DOMINGO (Descanso ativo)

08:00 - 11:00 (Hidroterapia): 45 minutos de natação livre contínua em ritmo conversacional (impacto zero), seguida de alongamento subaquático e imersão regenerativa.

Microciclo de Choque (3ª Semana de Novembro de 2026)

MICROCICLO DE CHOQUE:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	80%	Técnico Específico e Força Explosiva
TERÇA	90%	Habilidade Neural e Treino de Força Máxima.
QUARTA	80%	Treino Técnico e Cardiorrespiratório de Alta Intensidade (HIIT).
QUINTA	60%	Habilidade Postural.
SEXTA	90%	Técnico Específico e Força Explosiva.
SÁBADO	100%	Simulado de Estresse Competitivo.
DOMINGO	DESCANSO ABSOLUTO	Recuperação Passiva.

<u>Programação de Treino:</u>

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 80%)

08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Ativação de core dinâmico com rotação de tronco com elástico e mobilidade de quadril.
09:00 - 10:30 (Lona - Potência Técnica): Conexões intermediárias de 4 a 5 elementos com intensidade fixada a 80% da altura máxima da atleta (ex: sequências de mortais carpados com piruetas), estabilizando o centro de gravidade.

10:30 - 11:00 (Descompressão): Suspensão passiva na barra fixa (4 séries de 45 segundos) para reidratação imediata dos discos intervertebrais após os impactos de alta magnitude.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Força Explosiva): Levantamento terra com barra olímpica focado em máxima velocidade concêntrica (4 séries de 5 repetições a 75% de 1RM).
15:00 - 16:30 (Acrobacia Solo): Treino de passagens de mortais múltiplos na pista de *Tumbling* com aterrissagem estricta em colchão de recepção duplo.
16:30 - 17:00 (Crioterapia): Imersão em criotanque (banheira de gelo a 11°C) por 12 minutos contínuos para modulação dos processos inflamatórios agudos.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 90%)

08:00 - 09:00 (Ativação Escapular): Ativação rigorosa de manguito rotador com cabos e exercícios de estabilidade escapular nas posições "Y", "T" e "W" com faixas elásticas de alta resistência.
09:00 - 10:30 (Lona Estática): Saltos em cinto estático preso ao teto buscando o teto de velocidade de fechamento de braços durante piruetas triplas, exigindo contração isométrica máxima de tronco (90% de esforço neural).
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Ativa): Isometria de espacate frontal e lateral (3 séries de 10 segundos no limite articular).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Membros Superiores): Barra fixa com pegada pronada adicionando sobrecarga na cintura (caneleiras) e desenvolvimento de ombros com barra (4 séries de 6 repetições a 85% de 1RM).
15:00 - 16:30 (Cognitivo Avançado): Sessão de imagética motora cinestésica (ensaio mental do movimento).
16:30 - 17:00 (Alongamento): Alongamento passivo de flexores de punho com tração manual leve.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 80%)

08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Abdominal na rodinha partindo da posição de pé (fase excêntrica limite) e mobilidade torácica com bastão técnico.
09:00 - 10:30 (Lona - Densidade): Execução de conexões longas de 6 a 8 elementos contínuos, forçando a manutenção de 80% da altura máxima mesmo em estado de fadiga acumulada.
10:30 - 11:00 (Descompressão): Suspensão na barra fixa com caneleiras de 2kg presas aos tornozelos para maximizar a tração por gravidade na região lombo-sacra.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (PFE - Potência): Exercício de Arranco técnico com barra olímpica (5 séries de 3 repetições a 80% de 1RM) focado na velocidade de transição tripla (tornozelo, joelho e quadril).
15:00 - 16:30 (Cardio HIIT): Estímulos de HIIT na lona elástica: passagens contínuas de saltos com piruetas por 45 segundos, forçando a FC >85% da máx para adaptação à acidose.
16:30 - 17:00 (Crioterapia): Imersão em banheira de gelo a 11°C por 12 minutos.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 60%)

08:00 - 09:00 (Ativação): Fortalecimento de core estável com pranchas laterais dinâmicas e pontes de glúteo unipodais sobre superfícies instáveis.
09:00 - 10:30 (Lona Estática): Treino sem saltos altos. Atleta suspensa no cinto realizando ativações e correções de quadril no ar.
10:30 - 11:00 (Flexibilidade Ativa): Elevações de perna controladas traseiras sustentadas isometricamente.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Membros Superiores): Remada Curvada com barra e flexões de braço paralelas na barra fixa (carga a 50% de 1RM).
15:00 - 16:30 (Liberação miofascial): Sessão de liberação miofascial manual profunda nas panturrilhas.
16:30 - 17:00 (Alongamento): Exercícios de respiração para rebaixamento do estresse do sistema nervoso.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 90%)

08:00 - 09:00 (Core e Mobilidade): Prancha abdominal com deslocamento de carga e mobilidade de tornozelo.
09:00 - 10:30 (Lona - Alta Complexidade): Introdução forçada de duplos mortais agrupados e carpados à retaguarda com rotações longitudinais, exigindo 90% da impulsão máxima.
10:30 - 11:00 (Descompressão): Alongamento passivo lombar em suspensão na barra fixa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00 (Potência): Agachamento (3 séries de 6 repetições a 65% de 1RM) focado em explosão concêntrica.
15:00 - 16:30 (Cardio): Circuito intervalado de potência: pliometria em caixas macias combinada com tiros de 15 metros no solo.
16:30 - 17:00 (Crioterapia): Imersão obrigatória em banheira de gelo a 11°C por 12 minutos.

SÁBADO (Intensidade: 100%)

08:00 - 14:00 (Simulado de Estresse Consecutivo Estendido): Turno único ininterrupto de 6 horas simulando as condições limites de uma final olímpica. O atleta executa múltiplas passagens da série completa de 10 elementos em lona alta buscando altura vertical limite. Sensores eletrônicos na rede aferem a queda exata do Tempo de Voo (ToF).

DOMINGO – Descanso Passivo

O Dia Todo: Foco exclusivo em sono reparador, hidratação hiperosmótica e alimentação hiperproteica para reconstrução das microlesões miofibrilares.

4.6 SEGUNDO MACROCICLO (BÁSICO/PREPARATÓRIO)

Período: Setembro de 2027 a Agosto de 2028

O segundo macrociclo assume uma característica de transição entre a acumulação de força e o refino tático para a consistência em competição. Diferente do ano de base, o foco biológico migra da quebra de recordes de carga mecânica para a estabilização espacial (precisão de aterrissagem) e a manutenção do teto de altura vertical (Tempo de Voo) sob condições rígidas de simulação competitiva.

Os microciclos que serão destrinchados durante este período serão: Estabilizador e o Pré-Competitivo.

Microciclo Estabilizador (3ª Semana de Abril de 2028)

MICROCICLO DE ESTABILIZADOR:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	40%	Técnico (precisão) e Cardiorrespiratório.
TERÇA	50%	Habilidade (aérea e em Solo).
QUARTA	60%	Técnico (combinados) e Cardiorrespiratório.
QUINTA	40%	Técnico (alinhamento) e Cardiorrespiratório de Baixo Impacto.
SEXTA	50%	Habilidade (aterrissagem) e Treino de Força.
SÁBADO	60%	Técnico (combinados) e Força Explosiva.
DOMINGO	DESCANSO ATIVO	Treino Cardiorrespiratório (sem impacto).

<u>Programação de Treino:</u>

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Ativação lombo-pélvica cruzada com elástico (*Bird-Dog*) e exercícios de rotação torácica dinâmica com rolo.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Elementos isolados rotacionais (*Barani* e saltos básicos), mantendo 40% da impulsão máxima para ajuste do tempo de reação.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo de adutores (postura de borboleta assistida).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: PFG: Agachamento *Goblet* com halter médio e flexões de braço estáveis no solo (3 séries de 12 repetições).
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: Corrida linear de ritmo constante no solo para manutenção da endurance aeróbica (65% da FC máx).
16:30 - 17:00: Liberação miofascial mecânica com rolo nos eretores da espinha e quadrado lombar.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 50%)
08:00 - 09:00: Caminhada lateral com mini-band nos tornozelos e saltos curtos com parada isométrica (*Stick Landing*) no solo.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona Estática: Saltos em cinto estático preso ao teto, focando na contração e fixação de braços junto ao tronco.
10:30 - 11:00: Exercícios de flexibilidade ativa (sustentação da perna elevada lateralmente a 90° por 8 segundos).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Supino Reto com halteres e Remada Baixa na Polia (3 séries de 12 repetições a 50% de 1RM).
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Deslocamento coreográfico e saltos em pista inflável (*AirTrack*) para refino de passagens e alinhamento tático.
16:30 - 17:00: Alongamento estático ativo para trapézio superior e pescoço.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 60%)
08:00 - 09:00: Prancha abdominal frontal dinâmica com deslocamento e mobilidade de quadril *90/90 stretch*.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Conexões curtas de 4 a 5 elementos focando em cravar o salto dentro do quadrado central bônus da rede a 60% da altura limite.
10:30 - 11:00: Alongamento passivo de iliopsoas e cadeia posterior com auxílio do preparador físico.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Agachamento livre com barra de forma controlada (3 séries de 10 repetições a 60% de 1RM) e Remada Curvada.
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: Treino intervalado de ritmo no trampolim (FC mantida estável em Limiar Ventilatório 2 para manutenção aeróbica).

16:30 - 17:00: Liberação miofascial mecânica leve em quadríceps com rolo de espuma.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Pranchas laterais isométricas estáveis e mobilidade de tornozelo com elástico (*superband*).
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Correções posturais estritas e alinhamento de quadril em cinto de segurança móvel com baixa altura.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo de ombros com bastão técnico.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: PFG: Exercícios funcionais com fita de suspensão (TRX) para dorsais e peitorais (3 séries de 15 repetições).
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: Caminhada acelerada em esteira inclinada para manutenção metabólica aeróbica sem impacto de queda vertical.
16:30 - 17:00: Automassagem com bola de lacrosse/tênis na fáscia plantar.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 50%)
08:00 - 09:00: Prancha *Superman* em suspensão e ativação de manguito rotador com elásticos leves.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona Estática: Treino simulado de piruetas longitudinais em cinto estático focando na velocidade ocular (foco visual fixo no teto).
10:30 - 11:00: Exercícios de flexibilidade ativa (chutes controlados traseiros — *Grand Battements*).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Desenvolvimento de ombros com halteres e flexão na barra fixa com pegada supinada.
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Saltos repetidos de plataforma caindo em colchão extra macio, polindo a flexão de joelhos a 90 graus exatos na chegada.
16:30 - 17:00: Flexão anterior de tronco sentado (*Spine Stretch*) para relaxamento lombar.

SÁBADO (Intensidade: 60%)
08:00 - 09:00: Abdominal carpado na polia alta e mobilidade profunda de quadril e tornozelo.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Passagens de sequências técnicas médias de 6 elementos mantendo a constância da altura vertical (80% do ToF máximo).
10:30 - 11:00: Descompressão Espinal: Suspensão passiva em barra fixa com tiras de tornozelo para alívio articular.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:30: Avaliação Física: Teste de salto vertical estático (*Squat Jump — SJ*) para medir a manutenção da força explosiva concêntrica pura.
315:30 - 17:00: Análise cinemática por vídeo quadro a quadro do deslocamento horizontal das séries da manhã.

DOMINGO (Descanso Ativo)

08:00 - 11:00: Treino Cardiorrespiratório Regenerativo (Hidro): 45 minutos de corrida aquática vertical (*Deep Water Running*) com colete flutuador na piscina rasa (impacto zero), seguidos de alongamento subaquático guiado.
Microciclo Pré-Competitivo (Última Semana de Junho de 2028)

MICROCICLO PRÉ COMPETITIVO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	80%	Técnico (conjunto avançado) e Força Explosiva (Potência).
TERÇA	40%	Treino Mental e Fisioterapia Regenerativa.
QUARTA	100%	Técnico Específico (Série Olímpica Oficial) e Cardiorrespiratório de Alta Intensidade.
QUINTA	40%	Habilidade Postural (Cinto) e Fisioterapia Preventiva.
SEXTA	100%	Técnico Específico (Série Olímpica Oficial) e Força Explosiva (Potência Balística).
SÁBADO	40%	Habilidade Proprioceptiva e Fisioterapia Regenerativa.
DOMINGO	100%	Competição oficial de seletiva.

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 80%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico com foco em ativação neuromuscular.
09:00 - 10:30: Execução de conexões avançadas de 6 a 8 elementos combinando mortais múltiplos e piruetas, sustentando a intensidade a 80% da altura máxima.
10:30 - 11:00: Protocolo de descompressão espinal (suspensão passiva em barra fixa).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço e Deslocamento para o Aeroporto.
14:00 - 15:30: Turno de Força Explosiva (Potência): Realização de agachamentos potentes a 80% de 1RM combinados com saltos pliométricos em barreiras.

15:30 - 17:00 (Trânsito/Embarque): Início do protocolo de viagem. Utilização de meias de compressão elástica para manutenção do retorno venoso e exercícios de mobilidade sentada ativa para membros inferiores no avião.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Caminhada leve ao ar livre nas dependências da Vila/Hotel para captação de luz natural direta.
09:00 - 10:30: Turno Técnico/Proprioceptivo: Reconhecimento inicial do ginásio secundário. Saltos básicos isolados a 40% de altura para acoplamento visual e adaptação proprioceptiva à lona.
10:30 - 11:00: Sessão guiada de alongamento passivo geral estático no solo.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço e Repouso.
14:00 - 15:00: Treino Mental: Prática estruturada de imagética motora cinestésica guiada (atleta mentaliza a execução tridimensional perfeita da série de olhos fechados).
15:00 - 16:30: Treino de Fisioterapia Regenerativa: Liberação miofascial manual e superficial nas pernas e tronco para eliminar as tensões musculares geradas pelo voo.
16:30 - 17:00: Exercícios de controle respiratório (respiração quadrada para indução parassimpática).

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Aquecimento progressivo dinâmico e pliometria reativa de curtíssimo contato com o solo.
09:00 - 10:30: Treino Técnico Específico Máximo: Sessão oficial de reconhecimento na Arena Principal. Execução de duas passagens completas da série classificatória oficial de 10 elementos em intensidade limite (100% de ToF), calibrando a visão com as luzes e o teto da Arena.
10:30 - 11:00: Suspensão passiva na barra fixa com caneleiras imediatamente após as séries para descompressão axial rígida.
11:00 - 14:00: Intervalo de almoço e descanso.
14:00 - 15:00: Treino de Força Explosiva: Ativação neuromuscular balística com agachamentos com salto com carga leve e máxima velocidade concêntrica.
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório de Alta Intensidade: HIIT específico de prova (passagem de 10 elementos levando a FC >85% da máx, seguida de protocolo de recuperação sentada idêntica ao tempo de espera dos árbitros).
16:30 - 17:00: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo (11°C) por 12 minutos.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Pranchas abdominais estáticas, pranchas laterais e ativação de core profundo (Pilates de solo).

09:00 - 10:30: Treino de Habilidade Postural: Ajustes finos de quadril e posições de braço nas piruetas com a atleta suspensa no cinto mecânico, limitando o rebote elástico a 40% de intensidade.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo leve de ombros e peitorais.
11:00 - 14:00: Intervalo de almoço e descanso.
14:00 - 15:00: Análise Técnico-Cognitiva: Avaliação por vídeo quadro a quadro das séries de quarta-feira, computando os desvios de deslocamento horizontal (HD).
15:00 - 16:30: Treino de Fisioterapia Preventiva: Técnicas de terapia manual.
16:30 - 17:00: Técnicas de relaxamento muscular progressivo e meditação para modulação da ansiedade pré-competitiva.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico agressivo focado em reatividade e velocidade de reação rápida.
09:00 - 10:30: Treino Técnico Específico Máximo: Segundo pico da série. Execução de apenas uma passagem limpa e impecável da série oficial de 10 elementos. Foco absoluto em zerar as deduções de execução (E) com 100% de esforço neural.
10:30 - 11:00: Alongamento passivo lombar e descompressão discal em suspensão livre na barra fixa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço e Isolamento do Atleta.
14:00 - 15:00: Treino de Força Explosiva (Potência Balística): Levantamento olímpico explosivo com carga técnica ultra rápida (3 séries de 2 repetições a 40% de 1RM).
15:00 - 16:30: Manutenção Cardiorrespiratória: Ativação intermitente rápida sem lona (tiros curtos de corrida seguidos por saltos pliométricos rápidos no solo para manutenção do tônus cardiovascular).
16:30 - 17:00: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo (11°C) por 12 minutos.

SÁBADO (Intensidade: 40%) |

08:00 - 09:00: Ativação leve de core profundo e exercícios de mobilidade dinâmica articular de tornozelo.
09:00 - 10:30: Treino de Habilidade Proprioceptiva: Baixíssimo volume. Apenas 10 saltos isolados estendidos a 40% de altura para preservação da propriocepção tátil da lona e acoplamento visual pré-prova.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo geral e relaxamento.
11:00 - 14:00: Intervalo de almoço e Repouso Absoluto no Quarto.
14:00 - 15:30: Treino de Fisioterapia Regenerativa: Sessão de massoterapia desportiva relaxante superficial (sem dor) para eliminação de tensões miofasciais residuais.
15:30 - 17:00: Treinamento cognitivo de controle de foco, respiração guiada e controle do estado de alerta para o dia seguinte.

DOMINGO (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Ativação de core profunda na área de aquecimento, exercícios leves de mobilidade e café da manhã estratégico à base de carboidratos de fácil digestão.
09:00 - 11:00: Protocolo de Aquecimento na Arena Principal: Entrada na quadra de aquecimento oficial do evento. Realização de 45 minutos restritos no trampolim para saltos básicos isolados e conexões curtas de 3 elementos.
11:00 - 14:00: Execução da série oficial de 10 elementos com intensidade máxima (100% de esforço técnico, físico e mental). Foco absoluto em atingir a altura vertical limite (Tempo de Voo) e cravar as aterrissagens sem penalidades, buscando a classificação oficial do atleta amador para as Olimpíadas de 2030.
A partir das 14:00: Início do protocolo pós-prova e do período de transição regenerativo do macrociclo.

4.6 TERCEIRO MACROCICLO (PRÉ COMPETITIVO)

Período: Setembro de 2028 a Agosto de 2029

O terceiro macrociclo é caracterizado como a fase de especialização e automação das rotinas sob condições de estresse metabólico. Com a base hipertrófica e os níveis de potência consolidados nos anos anteriores, o foco da preparação física migra para o aprimoramento técnico das conexões e para a manutenção da resistência cardiorrespiratória. Os dois microciclos que serão especificados são: Microciclo Ordinário e Microciclo de Recuperação.

Microciclo Ordinário (1ª Semana de Novembro de 2028)

MICROCICLO ORDINÁRIO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	70%	Técnico de Conexões Longas e Treino de Força de Especialização.
TERÇA	70%	Técnico de Conexões Longas e Treino de Força de Manutenção.
QUARTA	70%	Técnico de Conexões Longas e Cardiorrespiratório.
QUINTA	60%	Técnico Postural e Cardiorrespiratório de Baixo Impacto.
SEXTA	50%	Habilidade (aterrissagem) e Treino de Força de Manutenção.
SÁBADO	40%	Avaliação Técnica (Análise por Vídeo)

DOMINGO	20%	Cardiorrespiratório Regenerativo (Natação Leve)

<u>Programação de Treino:</u>

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Ativação de core profunda com estabilização lombo-pélvica e mobilidade de tornozelo com elásticos rígidos.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Execução de conexões médias estáveis (6 a 7 elementos conectados) exigindo 70% do ToF máximo, priorizando a manutenção do centro de gravidade.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo de isquiotibiais e flexores de quadril com auxílio de faixas.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: PFG: Agachamento guiado (4 séries de 8 repetições a 70% de 1RM) e Remada Curvada com barra olímpica.
15:00 - 16:30: Treino Cardio: Treinamento intervalado contínuo no *AirTrack* (corrida com saltos agrupados em blocos de 3 minutos, mantendo a FC estável na zona aeróbica).
16:30 - 17:00: Soltura miofascial com rolo de espuma em quadríceps e panturrilhas.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Ativação dinâmica escapular e exercícios de rigidez articular reativa de tornozelo no solo.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Repetição de blocos de elementos específicos que compõem o início da série olímpica oficial (70% de intensidade vertical).
10:30 - 11:00: Treinamento de flexibilidade ativa (sustentação da perna elevada à frente a 90° por 8 segundos).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Supino Reto com barra + Puxada Alta Pronada (4 séries de 8 repetições a 70% de 1RM).
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Treino de transição mecânica em cama elástica secundária com poço de espuma, polindo os giros longitudinais (piruetas).
16:30 - 17:00: Alongamento estático de trapézio superior, eretores cervicais e quadrado lombar.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Prancha frontal isométrica com elevação alternada de membros e mobilidade de quadril *90/90 stretch*.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Terceiro dia de volume estável. Execução de séries técnicas de 8 elementos contínuos, focando em zerar o deslocamento horizontal (HD).
10:30 - 11:00: Descompressão Espinal: Suspensão passiva em barra fixa por 3 séries de 45 segundos para alívio mecânico.

11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Exercício de *Power Clean* com carga moderada focando na velocidade de saída tripla extensão (4 séries de 4 repetições a 70% de 1RM).
15:00 - 16:30: Treino Cardio: Estímulos de resistência anaeróbica intermitente estável no trampolim.
16:30 - 17:00: Protocolo terapêutico de crioterapia por imersão em banheira de gelo (11°C) por 12 minutos.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 60%)

08:00 - 09:00: Exercício *Bird-Dog* com elásticos de resistência média e mobilidade articular geral de ombro.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona Estática: Início da curva descendente da semana. Ajustes posturais e simulação mecânica de braços em cinto estático a 60% da altura máxima.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo de peitorais.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Avanço unilateral com halteres e elevação pélvica estável na máquina (3 séries de 10 repetições).
15:00 - 16:30: Treino Cardio: Caminhada acelerada em esteira com inclinação para manutenção do VO_2 máx sem impacto vertical.
16:30 - 17:00: Automassagem com bola de lacrosse na fáscia plantar e musculatura flexora dos dedos do pé.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 50%)

08:00 - 09:00: Pranchas laterais estáveis e ativação de manguito rotador com cabos leves.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Saltos básicos isolados focando exclusivamente na técnica milimétrica de recepção e aterrissagem em poço de segurança (50% da força de rebote).
10:30 - 11:00: Exercícios de flexibilidade ativa (chutes controlados laterais).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Desenvolvimento de ombros com halteres leves e flexão na barra fixa com pegada supinada de manutenção.
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Saltos repetidos de plataforma, polindo a flexão de joelhos a 90 graus exatos na chegada.
16:30 - 17:00: Flexão anterior de tronco sentado para relaxamento lombar e alongamento.

SÁBADO (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Ativação leve de core profundo (Pilates de solo) e mobilidade torácica dinâmica com rolo.
09:00 - 11:00: Avaliação/Testes: Aplicação do teste de flexibilidade Banco de Wells e gravação de vídeo para análise.

DOMINGO (Intensidade: 20%)

08:00 - 11:00: Treino Cardio: 30 minutos de natação leve contínua estilo livre (impacto zero para descompressão discal).

Microciclo de Recuperação (Última Semana de Novembro de 2028)

MICROCICLO DE RECUPERAÇÃO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	70%	Técnico Específico e Cardio
TERÇA	40%	Treino Mental e Fisioterapia Preventiva.
QUARTA	20%	Técnico Proprioceptivo e Treino de Fisioterapia Regenerativa.
QUINTA	70%	Treino Técnico Específico (Reativação) + Treino de Força Explosiva
SEXTA	40%	Treino Mental (Controle de Foco) e Treino de Fisioterapia Preventiva.
SÁBADO	20%	Treino de Habilidade Postural estático.
DOMINGO	DESCANSO ABSOLUTO	Recuperação Passiva Total.

Programação de Treino:

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico geral.

09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Execução de apenas duas passagens limpas de conexões técnicas médias (6 elementos) a 70% de intensidade. Foco exclusivo na qualidade de execução e altura.
10:30 - 11:00: Descompressão Espinal: Suspensão passiva na barra fixa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Treino tônico de manutenção: Supino reto e Remada baixa (2 séries de 8 repetições a 70% de 1RM, sem fadiga).
15:00 - 16:30: Manutenção Cardiorrespiratória: Treino intervalado leve na esteira ou solo sem lona.
16:30 - 17:00: Protocolo Terapêutico: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo (11°C) por 12 minutos.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Mobilidade passiva de quadril e ombros combinada com liberação miofascial leve com bola de tênis.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Saltos básicos isolados em baixa altura (40% do limite), focando apenas na propriocepção e no toque sutil com a lona.
10:30 - 11:00: Tração lombar suave.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Treino Mental: Prática guiada de imagética motora cinestésica (visualização mental tridimensional das séries de olhos fechados).
15:00 - 16:30: Fisioterapia Preventiva: Liberação miofascial manual profunda.
16:30 - 17:00: Exercícios de controle respiratório.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 20%)

08:00 - 09:00: Exercícios leves de Pilates de solo com foco em controle respiratório e contração do core profundo.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Volume quase zero. Apenas saltos estendidos simples sem impulsão vertical significativa (20% de esforço mecânico), monitorando a estabilidade da postura ereta.
10:30 - 11:00: Sessão guiada de alongamento passivo geral estático no solo.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Cognitivo: Sessão de análise tática de vídeos biomecânicos quadro a quadro da própria atleta, pontuando os ajustes necessários de quadril.
15:00 - 16:30: Fisioterapia Preventiva: Eletroestimulação.
16:30 - 17:00: Técnicas de meditação guiada e relaxamento muscular.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico progressivo com saltos pliométricos rápidos de baixa amplitude no solo para reativação neuromuscular.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Segundo bloco de ativação isolada de recuperação. Realização de 2 séries de 8 elementos contínuos mantendo a intensidade vertical estável a 70% da capacidade.
10:30 - 11:00: Alongamento passivo lombar e descompressão em suspensão na barra fixa.

11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Treino de força rápido: Agachamento e Abdominal (2 séries de 8 repetições com foco concêntrico explosivo).
15:00 - 16:30: Manutenção Cardiorrespiratória: Circuito de saltos contínuos leves com corda.
16:30 - 17:00: Protocolo Terapêutico: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo (11°C) por 12 minutos.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 40%)
08:00 - 09:00: Pranchas laterais estáticas e exercícios de mobilidade de quadril.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Saltos básicos isolados (grupados e carpados) com intensidade de rebote controlada a 40%, focando na precisão da descida no mesmo local da lona.
10:30 - 11:00: Alongamento estático ativo geral de cadeia anterior e peitorais.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Treino Mental: Sessão estruturada de treinamento de foco e regulação tônica pré-competitiva através da imagética.
15:00 - 16:30: Fisioterapia Preventiva: Drenagem linfática manual em membros inferiores e massoterapia desportiva superficial para alívio de tensões miofasciais residuais.
16:30 - 17:00: Exercícios de respiração diafragmática profunda e controle de frequência cardíaca.

SÁBADO (Intensidade: 20%)

08:00 - 11:00: Treino de Consciência Corporal: Turno único leve. Atividades sem lona alta. Exercícios de controle postural, alongamentos de alta amplitude de forma assistida e relaxamento mecânico. Tarde livre.

DOMINGO (Descanso Absoluto)

O Dia Todo: Repouso Passivo Total. Interrupção completa de qualquer atividade geradora de impacto mecânico ou estresse metabólico. Foco absoluto em sono reparador profunda, hidratação equilibrada e nutrição para supercompensação estrutural e consolidação celular das três semanas anteriores.

4.8 QUARTO MACROCICLO (COMPETITIVO)

Período: 2027–2028

Microciclo Ordinário (4ª Semana de Julho de 2030 - Pré-Embarque)

MICROCICLO ORDINÁRIO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	70%	Técnico Específico (Série Oficial) e Treino de Força de Manutenção
TERÇA	70%	Treino Técnico e Treino de Força de Manutenção.
QUARTA	70%	Treino Técnico Específico (Série Oficial) e Cardiorrespiratório.
QUINTA	60%	Treino Técnico Postural e Treino Cardiorrespiratório de Baixo Impacto.
SEXTA	50%	Treino de Habilidade (Aterrissagem) e Treino de Força de Manutenção.
SÁBADO	40%	Treino de Avaliação Física.
DOMINGO	20%	Treino Cardiorrespiratório Regenerativo

SEGUNDA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Ativação neuromuscular e mobilidade de quadril.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Realização de 3 passagens completas da série oficial de 10 elementos a 70% da altura máxima, polindo a precisão espacial no centro da rede.
10:30 - 11:00: Suspensão passiva na barra fixa com tiras de tornozelo (3 séries de 45 segundos).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso

14:00 - 15:00: PFG: Agachamento rápido (4 séries de 6 repetições a 70% de 1RM) e Remada Curvada com barra olímpica.
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: HIIT fracionado específico na lona alta.
16:30 - 17:00: Crioterapia obrigatória por imersão (banheira de gelo a 11°C) por 12 minutos.

TERÇA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Ativação de core profundo (Pilates de solo).
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Repetição de frações da série oficial (blocos conectados de 5 elementos) focando na extensão de pernas e pontas de pé.
10:30 - 11:00: Exercícios de flexibilidade ativa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Supino Reto com halteres e Puxada Alta Pronada na máquina (4 séries de 8 repetições a 70% de 1RM).
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Uso de análise cinematográfica por vídeo quadro a quadro durante saltos de trampolim com cinto móvel.
16:30 - 17:00: Alongamento estático de cadeia posterior e paravertebrais lombares.

QUARTA-FEIRA (Intensidade: 70%)

08:00 - 09:00: Exercício estático para core e mobilidade profunda de tornozelo com elásticos rígidos.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Terceiro dia de carga estável. Execução de rotinas de 10 elementos contínuos, com foco estrito em zerar as deduções de deslocamento horizontal (HD).
10:30 - 11:00: Alongamento passivo lombar e descompressão discal em suspensão.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: PFE: Exercício balístico de *Jump Squat* com barra leve focando em máxima potência concêntrica (4 séries de 4 repetições a 30% de 1RM).
15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: Simulação de exaustão competitiva na lona (estímulos de alta intensidade com pausa passiva idêntica ao tempo de espera dos árbitros).
16:30 - 17:00: Crioterapia obrigatória por imersão por 12 minutos.

QUINTA-FEIRA (Intensidade: 60%)

08:00 - 09:00: Início da curva descendente. Ativação leve com elásticos e mobilidade de quadril (*90/90 stretch*).
09:00 - 10:30: Técnico em Lona Estática: Ajustes e correções posturais em cinto estático preso ao teto, limitando o impacto mecânico.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo de peitorais e grande dorsal no espaldar.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: PFG: Elevação pélvica estável na máquina e avanço unilateral com halteres leves (3 séries de 10 repetições).

15:00 - 16:30: Treino Cardiorrespiratório: Caminhada acelerada em esteira com inclinação para manutenção do VO_2 máx sem impacto vertical.
16:30 - 17:00: Automassagem com bola de lacrosse na fáscia plantar.

SEXTA-FEIRA (Intensidade: 50%)

08:00 - 09:00: Pranchas laterais isométricas estáveis e ativação de manguito rotador.
09:00 - 10:30: Técnico em Lona: Saltos básicos isolados em baixa altura (50% do rebote), priorizando o aprimoramento mecânico da frenagem e recepção corporal.
10:30 - 11:00: Exercícios de flexibilidade ativa (chutes controlados laterais).
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso
14:00 - 15:00: Musculação: Desenvolvimento de ombros com halteres leves e flexão na barra fixa com pegada supinada.
15:00 - 16:30: Aprimoramento Técnico: Saltos de plataforma caindo em colchão extra macio, polindo a flexão de joelhos a 90 graus exatos na chegada.
16:30 - 17:00: Flexão anterior de tronco sentado para relaxamento lombar.

SÁBADO – Intensidade: 40%

08:00 - 11:00: Turno Único de Avaliação: Aplicação do teste de flexibilidade Banco de Wells e análise por software do ToF das séries de quarta-feira. Tarde livre.

DOMINGO – Intensidade: 20%

08:00 - 11:00: Treino Cardiorrespiratório Regenerativo: 30 minutos de natação contínua leve estilo livre (impacto articular zero) + alongamento subaquático guiado. Tarde livre.

Microciclo Competitivo (Semana dos Jogos Olímpicos: 02/09 a 09/09/2030)

MICROCICLO COMPETITIVO:

DIA DA SEMANA	CARGA DE TREINO DIÁRIA	OBJETIVO PRINCIPAL
SEGUNDA	80%	Técnico (reconhecimento de lona oficial) e Treino Mental (Imagética).
TERÇA	40%	Treino Técnico Proprioceptivo e Aclimatação Biológica (Ajuste de Fuso Horário).
QUARTA	100%	Treino de Pódio (Treino Técnico Específico Máximo na Arena Principal) e Força Explosiva (Ativação).
QUINTA	40%	Habilidade Postural, Fisioterapia Preventiva e Controle de Ansiedade.
SEXTA	100%	Treino Técnico Específico (Último Pico da Série Oficial), Força Explosiva e Cardiorrespiratório de Ativação.
SÁBADO	40%	Treino de Habilidade Proprioceptiva (Sensibilidade da Rede) e Fisioterapia Regenerativa.
DOMINGO	40%	Treino Técnico (Checagem de Lona) e Treino Técnico-Cognitivo.
SEGUNDA	100%	(Ápice do Desempenho Técnico, Físico e Psicológico Global).

Programação de Treino:

SEGUNDA-FEIRA (02/09) (Intensidade: 80%)

08:00 - 09:00: Ativação de core leve no ginásio de aquecimento da Vila Olímpica e exercícios dinâmicos de mobilidade articular geral.
09:00 - 10:30: Turno Técnico: Adaptação física ao rebote da lona oficial dos Jogos no Ginásio de Apoio. Execução de conexões curtas de alta dificuldade (6 elementos), testando a resposta mecânica da rede.
10:30 - 11:00: Protocolo de descompressão espinal (suspensão passiva em barra fixa) para alívio do impacto do aparelho.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso na Vila Olímpica.
14:00 - 15:00: Treino Mental: Sessão estruturada de imagética motora cinestésica guiada (atleta mentaliza a série olímpica de olhos fechados sincronizada com o ritmo oficial de salto).
15:00 - 16:30: Fisioterapia / Foco: Sessão de fisioterapia preventiva leve e liberação miofascial manual para conforto articular pós-viagem.
16:30 - 17:00: Protocolo Terapêutico: Crioterapia por imersão em banheira de gelo (11°C) por 10 minutos para controle inflamatório.

TERÇA-FEIRA (03/09) (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Caminhada leve nas áreas externas da Vila Olímpica para captação de luz natural direta.
09:00 - 10:30: Turno Técnico Proprioceptivo: Baixíssimo volume no Ginásio de Apoio. Apenas saltos básicos isolados a 40% da altura limite para manutenção do acoplamento visual com o teto do ginásio.
10:30 - 11:00: Alongamento passivo leve geral e tração lombo-sacra assistida no espaldar.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Alinhamento de Sono.
14:00 - 15:00: Treino Técnico-Cognitivo (Vídeo): Análise por vídeo de alta velocidade dos saltos de segunda-feira, ajustando os ângulos de aterrissagem.
15:00 - 16:30: Fisioterapia Preventiva: Drenagem linfática manual em membros inferiores para eliminar qualquer retenção de líquido residual do deslocamento internacional.
16:30 - 17:00: Exercícios de controle respiratório e meditação guiada para controle de ansiedade na Vila.

QUARTA-FEIRA (04/09) (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico agressivo e pliometria reativa curta no solo (*Ankle Hops*) na área de aquecimento da Arena Principal.
09:00 - 10:30: Turno Técnico Específico Máximo: Execução de duas passagens completas da série olímpica oficial de 10 elementos em intensidade máxima (100% de esforço neural). Calibragem do foco visual com as luzes e altura do teto da Arena Olímpica.
10:30 - 11:00: Suspensão passiva na barra fixa com caneleiras imediatamente após as séries para descompressão axial rígida.

11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso na Vila Olímpica.
14:00 - 15:00: Treino de Força Explosiva (Ativação): Exercício de *Jump Squat* com barra vazia para manutenção do recrutamento de fibras de contração rápida tipo IIb (3 séries de 3 repetições a 30% de 1RM).
15:00 - 16:30: Manutenção Cardiorrespiratória: Protocolo de HIIT simulado de repouso (1 passagem curta de 5 elementos na lona de aquecimento levando a FC >85%, seguida de recuperação sentada em silêncio).
16:30 - 17:00: Protocolo Terapêutico: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo a 11°C por 12 minutos.

QUINTA-FEIRA (05/09) (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Pranchas abdominais laterais estáticas e exercícios de ativação do core profundo (Pilates de solo).
09:00 - 10:30: Turno de Habilidade Postural: Ajustes finos de posição de braço nas piruetas com a atleta suspensa no cinto mecânico, limitando a altura do rebote elástico a 40%.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo leve de ombros e peitorais no espaldar.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso.
14:00 - 15:00: Treino Mental: Prática guiada de imagética de superação (atleta visualiza cenários de instabilidade na lona e correções bem-sucedidas no ar).
15:00 - 16:30: Fisioterapia Preventiva: Aplicação de técnicas manuais leves nos gastrocnêmios e tecidos periarticulares do tornozelo.
16:30 - 17:00: Exercícios de controle respiratório (respiração quadrada para indução parassimpática).

SEXTA-FEIRA (06/09) (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Aquecimento dinâmico progressivo com foco em rigidez elástica de tornozelo (*stiffness*) e velocidade de reação rápida.
09:00 - 10:30: Turno Técnico Específico Máximo: Execução de apenas uma passagem impecável da série oficial completa de 10 elementos. O objetivo é testar a máxima potência e cravar a estabilidade de aterrissagem a 100% de ToF.
10:30 - 11:00: Alongamento passivo lombar e descompressão discal em suspensão livre na barra fixa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Isolamento Competitivo.
14:00 - 15:00: Treino de Força Explosiva (Ativação): Levantamento olímpico explosivo (*Power Snatch*) com carga técnica ultra rápida (3 séries de 2 repetições a 40% de 1RM).
15:00 - 16:30: Manutenção Cardiorrespiratória: Ativação rápida intermitente sem lona (corrida curta seguida de saltos reativos no solo para manutenção do tônus cardiovascular).
16:30 - 17:00: Protocolo Terapêutico: Crioterapia obrigatória por imersão em banheira de gelo a 11°C por 12 minutos.

SÁBADO (07/09) (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Ativação leve de core profundo e mobilidade dinâmica articular de tornozelo.
09:00 - 10:30: Turno de Habilidade Proprioceptiva: Baixíssimo volume. Apenas 10 saltos isolados estendidos simples a 40% de altura para preservação da propriocepção aérea e acoplamento visual.
10:30 - 11:00: Alongamento estático passivo geral e relaxamento muscular no solo.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Repouso Absoluto na Vila Olímpica.
14:00 - 15:30: Fisioterapia Regenerativa: Sessão de massoterapia desportiva relaxante superficial (sem dor) para eliminação de tensões musculares residuais.
15:30 - 17:00: Treinamento cognitivo de controle de foco, isolamento de distrações e respiração guiada pré-competição.

DOMINGO (08/09) (Intensidade: 40%)

08:00 - 09:00: Mobilidade leve e exercícios de ativação profunda de core (Pilates de solo).
09:00 - 10:30: Turno Técnico de Polimento Final: 10 saltos isolados estendidos a 40% de altura no Ginásio de Apoio para checagem de rebote e manutenção da sensibilidade aérea.
10:30 - 11:00: Alongamento estático geral e descompressão em suspensão livre na barra fixa.
11:00 - 14:00: Intervalo de Almoço / Descanso na Vila.
14:00 - 15:30: Fisioterapia: Drenagem linfática manual leve e relaxamento em botas de compressão pneumática para membros inferiores.
15:30 - 17:00: Treino Técnico-Cognitivo: Briefing técnico final com o treinador, ajustes de ordem tática e exercícios de controle mental pré-prova.

SEGUNDA-FEIRA (09/09) (Intensidade: 100%)

08:00 - 09:00: Aquecimento geral na Vila Olímpica, ativação de core profundo e café da manhã estratégico à base de carboidratos de fácil digestão e alto índice glicêmico.
09:00 - 11:00: Protocolo de Aquecimento na Arena Principal: Entrada na quadra de aquecimento olímpica da Arena. Realização de 45 minutos restritos no aparelho para saltos isolados e conexões curtas de 3 elementos.
11:00 - 14:00 (A COMPETIÇÃO OFICIAL JOGOS OLÍMPICOS): Execução da série olímpica oficial de 10 elementos com intensidade máxima (100% de esforço técnico e físico). Foco absoluto em atingir o teto máximo de Tempo de Voo (ToF) e cravar a aterrissagem final no centro da rede, buscando a performance perfeita no maior palco do mundo.

5 CONCLUSÃO

Este planejamento de 4 anos provou que é totalmente possível levar um atleta amador de Ginástica de Trampolim ao nível olímpico, desde que o treino seja organizado de forma inteligente. Treinar 6 horas por dia é uma rotina pesada, mas a divisão dos treinos em dois turnos (manhã e tarde) e a alternância de dias fortes e fracos garantiram que o atleta evoluísse sem se lesionar.

EVOLUÇÃO DA ATLETA AO LONGO DOS QUATRO ANOS

Aspecto	1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
Força	Geral	Específica	Alta	Manutenção
Potência	Introdução	Desenvolvimento	Específica	Manutenção
Flexibilidade	Desenvolvimento	Aperfeiçoamento	Manutenção	Manutenção
Técnica	Básica	Intermediária	Avançada	Competitiva
Dificuldade	Baixa	Moderada	Alta	Competitiva
Séries	Introdução	Construção	Completa	Competitiva
Competição	Experiência	Nacional	Internacional	Qualificação
Psicologia	Adaptação	Concentração	Pressão	Controle competitivo

A evolução pode ser resumida em quatro etapas:

1º ano (aprender a treinar).

2º ano (desenvolver as capacidades).

3º ano (treinar para competir).

4º ano (treinar para performar).

Dessa maneira, conclui-se que a periodização não representa apenas um aumento progressivo da carga. Ela representa uma mudança gradual na especificidade do treinamento e que sucesso no esporte de alto rendimento não vem de treinar até a exaustão de forma desordenada, mas sim de respeitar os momentos certos de esforço e de descanso.

6 REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). **Regulamentos Técnicos – Ginástica de Trampolim**. Rio de Janeiro: CBG, 2025.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Appendix to the Rules for the FIG World Cup Series 2025–2028 for Trampoline – Olympic Qualification**. Lausanne: FIG, 2022.