

PLANO DE TREINAMENTO DE 5 SEMANAS – Objetivo: Brasileiro BMX Paulínia / SP

	SEGUNDA 11/05	TERÇA 12/05	QUARTA 13/05	QUINTA 14/05	SEXTA 15/05	SÁBADO 16/05	DOMINGO 17/05
1ª S E M A N A	<u>Descanso</u>	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas Leve	<u>Treino Livre na Pista</u> <u>2h duração</u>
		2-5 sprints 1ª e 2ª retas 3-5 sprints 1ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª e 4ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x30 min moderado	2-4 sprints 1ª/2ª retas 3-4 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-4 sprints 1ª/3ª retas 5-4 tiros 1/3ª e 4ª retas 5-10 voltas leve	2-5 sprints 1ª e 2ª retas 3-5 sprints 1ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª e 4ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x30 min moderado	2-5 sprints 1ª e 2ª retas 3-5 sprints 1ª e 3ª retas 4-3 tiros Pista Toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x30 min moderado	2-10 tiros 1ª e 2ª retas 3-5 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-3 tiros Pista Toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x30 min moderado	2-5 sprints 1ª e 2ª retas 3-5 sprints 1ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª e 4ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x30 min moderado
	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05
2ª S E M A N A	<u>Descanso</u>	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas Leve	<u>Treino Livre na Pista</u> <u>2h duração</u>
		2-6 sprints 1ª e 2ª retas 3-6 sprints 1ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª e 4ª retas 5-6 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x35 min moderado	2-5 sprints 1ª/2ª retas 3-5 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª/3ª retas 5-5 tiros 1/3ª e 4ª retas 5-10 voltas leve	2-6 sprints 1ª e 2ª retas 3-6 sprints 1ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª e 4ª retas 5-6 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x35 min moderado	2-6 sprints 1ª e 2ª retas 3-6 sprints 1ª e 3ª retas 4-3 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x35 min moderado	2-10 tiros 1ª e 2ª retas 3-6 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-3 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x35 min moderado	2-6 sprints 1ª e 2ª retas 3-6 sprints 1ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª e 4ª retas 5-6sprintrs 1ª e 5ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x35 min moderado
	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05
3ª S E M A N A	<u>Descanso</u>	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas Leve	<u>Treino Livre na Pista</u> <u>2h duração</u>
		2-7 sprints 1ª e 2ª retas 3-7 sprints 1ª e 3ª retas 4-7 sprints 1ª e 4ª retas 5-7 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-6 sprints 1ª/2ª retas 3-6 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª/3ª retas 5-6 tiros 1/3ª e 4ª retas 5-10 voltas leve	2-7 sprints 1ª e 2ª retas 3-7 sprints 1ª e 3ª retas 4-7 sprints 1ª e 4ª retas 5-7 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-7 sprints 1ª e 2ª retas 3-7 sprints 1ª e 3ª retas 4-4 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-10 tiros 1ª e 2ª retas 3-6 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-4 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-7 sprints 1ª e 2ª retas 3-7 sprints 1ª e 3ª retas 4-7 sprints 1ª e 4ª retas 5-7sprintrs 1ª e 5ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06	07/06
4ª S E M A N A	<u>Descanso</u>	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas Leve	<u>Treino Livre na Pista</u> <u>2h duração</u>
		2-8 sprints 1ª e 2ª retas 3-8 sprints 1ª e 3ª retas 4-8 sprints 1ª e 4ª retas 5-8 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-6 sprints 1ª/2ª retas 3-8 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª/3ª retas 5-8 tiros 1/3ª e 4ª retas 5-10 voltas leve	2-8 sprints 1ª e 2ª retas 3-8 sprints 1ª e 3ª retas 4-8 sprints 1ª e 4ª retas 5-8 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-8 sprints 1ª e 2ª retas 3-8 sprints 1ª e 3ª retas 4-5 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-10 tiros 1ª e 2ª retas 3-8 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-5 tiros Pista toda 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado	2-8 sprints 1ª e 2ª retas 3-8 sprints 1ª e 3ª retas 4-8 sprints 1ª e 4ª retas 5-8sprintrs 1ª e 5ª retas 5-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x40 min moderado
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
5ª S E M A N A	<u>Descanso</u>	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-10 voltas leve	<u>Pista</u> 1-8 voltas leve	<u>Pista</u> 1-6 voltas leve	<u>Brasileiro</u> 1-2 voltas leve
		2-6 sprints 1ª e 2ª retas 3-6 sprints 1ª e 3ª retas 4-6 sprints 1ª e 4ª retas 5-6 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve <u>Rua (pode ser bike ou corrida)</u> 1x20 min moderado	2-5 sprints 1ª/2ª retas 3-5 tiros 1ª/2ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª/3ª retas 5-5 tiros 1/3ª e 4ª retas 5-10 voltas leve	2-5 sprints 1ª e 2ª retas 3-5 sprints 1ª e 3ª retas 4-5 sprints 1ª e 4ª retas 5-5 sprints 1 e 5ª retas 6-10 voltas leve	2-4 sprints 1ª e 2ª retas 3-4 sprints 1ª e 3ª retas 4-4 sprints 1ª e 4ª retas 5-4 sprints 1 e 5ª retas 6-8 voltas leve	2-3 sprints 1ª e 2ª retas 3-3 sprints 1ª e 3ª retas 4-3 sprints 1ª e 4ª retas 5-3 sprints 1 e 5ª retas 6-6 voltas leve	2-2 sprints 1ª e 2ª retas 3-2 sprints 1ª e 3ª retas 4-2 sprints 1ª e 4ª retas 5-2 sprints 1 e 5ª retas 6-2 voltas leve