



# treinos

Um dos pilares de uma vida saudável é a prática regular de actividade física. As caminhadas são um excelente meio de praticar actividade física, no entanto, não são a única. Quanto melhor for a sua forma física, mais desfrutará das suas actividades, sejam elas passeios de um dia, de fim-de-semana ou viagens que envolvam vários dias de caminhadas.

Aquilo que passamos a sugerir são apenas exemplos do que pode fazer para melhorar a sua forma física, aproveitando assim muito mais do que a vida tem para lhe oferecer. Note, no entanto, que cada caso é um caso, e em consciência cada um deve decidir o que fazer. Se tem dúvidas, consulte o seu médico para ter noção do seu estado de saúde actual e em conjunto com ele desenhe um plano, tendo em vista os seus objectivos.

Apresentamos aqui o plano de treinos sugerido pela associação ADESNIVEL (Associação de Desportos de

aventura Desnível) que nos parece muito completo e adequado à maioria das nossas actividades e viagens. Note que a participação nas nossas caminhadas pode ser encarado como uma forma de treino para viagens maiores

## Programa de Treino da Resistência - Nível Introductório

Este pequeno programa de treino limita-se a pretender oferecer uma sugestão pré-fabricada a quem não tem experiência nestas áreas e se sente perdido para começar sozinho. O objectivo do nosso "atleta virtual" é realizar um trekking estival de vários dias em altitude ou uma ascensão não-técnica.

Nas tabelas apresentadas abaixo, encontram sugestões para a organização das sessões de treino. No entanto, é importante que cada um adapte os conteúdos apresentados a si mesmo, de acordo com os seus objectivos, capacidades, limitações, etc. Também é importante salientarmos

### **Microciclo Tipo - A**

Dias	Sessões de Treino
SEG	30' Contínuo Extensivo – Freq.Cardíaca: 160 a 170bpm
TER	Repouso
QUA	30' Contínuo Extensivo - FC: 160 a 170bpm
QUI	Repouso
SEX	30' a 40' Contínuo Extensivo - FC: 160 a 170bpm
SAB	Repouso
DOM	Repouso

Este Microciclo pode manter-se por cerca de 4 semanas, dando tempo ao Aparelho Locomotor (nomeadamente aos

tendões, ligamentos e articulações) de se fortalecer o suficiente para suportar cargas superiores sem lesões.

que devemos planear o nosso treino de forma ondulatória, isto é: aumentando e diminuindo a carga de treino de semana para semana, seguindo os objectivos pré-estabelecidos, mas introduzindo as necessárias adaptações, de acordo com a evolução individual. Não apresentamos aqui estas variações por questões práticas, mas recomendamos sequências de 3 semanas em que aumentamos a carga de treino da primeira para a segunda, seguindo-se uma semana mais "leve" em que recuperamos. Na quarta semana, voltamos a aumentar a carga...(1,3,2,3,4,2,4,5,3,...). Quando já estiver consolidado um bom nível de condição física, podemos passar a sequências de 4 (ou mesmo 5) semanas.

O Meio de Treino escolhido foi a corrida, dada a sua eficiência. Começamos por realizar pequenas sessões de corrida lentas com 30 minutos de duração.

A sessão de Sexta-feira pode ir aumentando o seu volume, à medida das capacidades de cada um. De resto, é bom ter calma e



não nos precipitarmos,  
deixando o organismo

repousar o suficiente.

### Microciclo Tipo - B

Dias	Sessões de Treino
SEG	30' a 40' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
TER	Repouso
QUA	30' a 40' Contínuo Extensivo ou Fartlek (FC 150 / 175bpm)
QUI	Repouso
SEX	30' a 40' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
SAB	40' a 60' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
DOM	Repouso

Aumentamos o número de sessões de treino, experimentando treinar em dias consecutivos, mas mantendo (por enquanto) a duração das sessões. Só depois de sentirmos que conseguimos recuperar bem de um dia para o outro (entre SEX e SAB) é que começamos a aumentar a duração dos treinos. Nesta fase, podemos também introduzir o Fartlek (QUA).

mantido por 4 a 8 semanas, dependendo dos nossos objetivos e condição física. No caso de resolvermos prolongar a aplicação deste esquema até às 8 semanas (ou mais), podemos aumentar ligeiramente a duração das sessões. O treino longo de SAB pode ser aumentado até aos 80, 90', mas as outras sessões não precisam de passar os 45'.

agrupar os treinos de SEX e SAB é provocar um aumento da solicitação do metabolismo das gorduras, ainda podemos aumentar este efeito, se diminuirmos o tempo entre treinos (por ex: SEX Às 19:00h e SAB às 8:30h!) ou se realizarmos o treino de SAB em jejum (só para quem tiver experiência, pois existe o risco de sofrer uma hipoglicémia, cujas consequências podem ser desagradáveis...).

Este esquema pode ser

Como o objectivo de

### Microciclo Tipo - C

Dias	Sessão de Treino
SEG	40' a 50' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
TER	40' Fartlek (FC 150 / 175bpm)
QUA	60' a 120' Contínuo Extensivo em Bicicleta (FC 130 / 140)
QUI	Repouso
SEX	40' Fartlek (FC 150-175bpm)
SAB	40' a 60' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
DOM	Repouso

Desta vez, introduzimos uma sessão de treino em bicicleta (QUA), que vai ter objetivos semelhantes ao do treino longo de SAB, mas sem a sobrecarga (por vezes perigosa...) dos impactos da corrida, que tantas vezes originam lesões. Este treino também pode ser realizado em

marcha, com carga adicional (mochila) e em subida. Nesse caso, pode estender-se um pouco para além dos 120'.

Passamos também a realizar dois Fartleks por semana, o que já significa um certo aumento da

intensidade geral de treino e (mais importante ainda) permite acelerar e aumentar os efeitos do treino, nomeadamente sobre um parâmetro fisiológico muito importante para nós: o "Limiar Anaeróbio". Esta semana-tipo também pode ser mantida por cerca



de 1 mês, devendo ser programada para as 5 semanas que antecedem a data da nossa ACTIVIDADE - ALVO.

Na última semana (a que antecede a actividade) já

não podemos treinar desta maneira! Vamos realizar um "Microciclo de Regeneração" que vai permitir ao organismo recuperar do esforço realizado. Desta maneira, na data de início da nossa

actividade, estaremos (esperamos nós!...) no auge da nossa condição física (o chamado "Pico de Forma").

#### **Microciclo Tipo - D (Regeneração)**

<b>Dias</b>	<b>Sessão de Treino</b>
SEG	40' Fartlek (FC 150-175bpm)
TER	Repouso
QUA	60' Contínuo Extensivo (FC 155 - 165bpm)
QUI	Repouso
SEX	40' Contínuo Extensivo (FC 155-165bpm)
SAB	Repouso
DOM	Viagem

