

Planilha de Treino para Remo Seco

Planejamento Estruturado por Níveis de Condicionamento

Iniciante

Semana 1 a 4

Segunda: 20 min remo leve a moderado (Ritmo de Conversa)

Quarta: 5x2 min ritmo moderado + 2 min descanso

Sexta: 10 min constante + 5x1 min intenso + 1 min descanso

Semana 5 a 8

Segunda: 25 min remo leve a moderado

Quarta: 6x2 min moderado a intenso + 2 min descanso

Sexta: 15 min constante + 6x1 min intenso + 1 min descanso

Intermediário

Semana 1 a 4

Segunda: 30 min remo constante ritmo moderado

Quarta: 8x2 min ritmo intenso + 1 min descanso

Sexta: 20 min constante + 6x1 min ritmo máximo + 1 min descanso

Semana 5 a 8

Segunda: 35 min remo constante moderado a intenso

Quarta: 10x2 min ritmo intenso + 1 min descanso

Sexta: 25 min constante + 8x1 min ritmo máximo + 1 min descanso

Avançado

Semana 1 a 4

Segunda: 40 min remo constante moderado a intenso

Quarta: 12x2 min ritmo intenso + 1 min descanso

Sexta: 30 min constante + 10x1 min ritmo máximo + 1 min descanso

Semana 5 a 8

Segunda: 45 min remo constante ritmo intenso

Quarta: 15x2 min ritmo muito intenso + 1 min descanso

Sexta: 35 min constante + 12x1 min ritmo máximo + 1 min descanso