

PENTATLO MODERNO

EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINAMENTO

Pelo Cap. Ruy Pinto Duarte

CONTINUAÇÃO DO N.º 61

6.º MÊS

1.ª Semana - Verificação do treinamento, com apuração dos resultados.

1.º dia - Pela manhã - Verificação da prova de cavalo, num percurso de 4.000 ms., com 13 obstáculos, tomando o tempo. - À tarde - Descanso.

2.º dia - Pela manhã - Verificação da prova de esgrima, executando com um companheiro, que saiba esgrimir com espada, um assalto em 15 toques, anotando os toques dados e os recebidos. - À tarde - Descanso.

3.º dia - Pela manhã - Verificação da prova de tiro, executando como manda o Regulamento do Pentatlo. - À tarde - Descanso.

4.º dia - Pela manhã - Verificação da prova de natação - 15 minutos antes, nadar 150 ms. lentos, depois nadar os 300 ms. com todo pulmão que tiver, para apurar bem o tempo. - À tarde - Descanso.

5.º dia - Pela manhã - Verificação da prova de corrida a pé, no percurso de 4.000 ms. - Fazer antes, ginástica de flexionamentos, para aquecer bem, depois correr com toda a energia que tiver, para apurar bem o tempo. - À tarde - Descanso.

6.º dia - Descanso completo.

7.º dia - Descanso completo.

2.ª Semana:

1.º dia - Pela manhã - Tiro - em seco 10 tiros) e 30 tiros com bala em seis séries de 5 tiros - Esgrima - ataques ao corpo precedidos de tomadas de ferro - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 200 ms., em 3 minutos cada um igualmente, intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

2.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 2.600 ms., em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 150 ms., em 1 minuto e 50 segundos CADA UM IGUALMENTE, intercalados com descanso - 100 metros de batida de perna - 25 ms. rápidos.

3.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - Natação 50 ms. lentos - uma vez 600 ms. - 200 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

4.º dia - Pela manhã - Tiro - O mesmo do 1.º dia - Cavalo - Exterior com obstáculos, em terreno variado. - À tarde - Natação 50 ms. lentos, 3 vezes - 200 ms. em 3 minutos cada um, igualmente, intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

5.º dia - Pela manhã - Tiro - O mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 3.000 ms., em duas vezes (1.400 e 1.600), intercalados com 400 ms., andando - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

6.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - O mesmo do 1.º dia.

7.º dia - Descanso completo. Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia da 2.ª semana. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 250 ms., em 3 minutos e 55 segundos cada um, igualmente, intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas, - 25 ms. rápidos.

2.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia. - Corrida a pé, em terreno variado - 5.000 ms. em duas vezes (2.000 e 3.000), intercalados com 500 ms. andando - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

3.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - O mesmo do 1.º dia.

4.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Cavalo - exterior, com obstáculos, variando de terreno. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 250 ms. em 3 minutos e 50 segundos cada um, igualmente, intercalados com descanso.

5.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia. - À tarde - o mesmo do 1.º dia.

6.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé em terreno variado - 2.800 ms. em duas vezes (1.300 e 1.500), intercalados, com 350 ms., andando. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 400, intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

7.º dia - Descanso completo. Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª Semana - Repetir o treinamento da semana anterior.

7.º MÊS

1.ª semana:

1.º dia - Pela manhã - Tiro - tiros em seco (10 tiros) e 35 tiros com bala em 7 séries de 5 tiros - Esgrima - Bater em 4.ª finta, atacar no braço, mudando de engajamento (parado e marchando) e também batendo em 6.ª. - À tarde - Natação - 50 ms.,

lentos - 3 vezes 350 ms. intercalados com descanso - 200 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

2.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 3.500 ms., em duas vezes (1.500 e 2.000), intercalados com 400 ms. andando. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso.

3.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 500 ms. intercalados com descanso - 200 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

4.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Cavalo - exterior com obstáculos, variando de terreno. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 250 ms. em 3 minutos e 40 segundos cada um igualmente, intercalados com descanso.

5.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 400 ms. intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

6.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé em terreno variado - 3.800 ms. em duas vezes (1.500 e 2.300), intercalados com 400 ms. andando. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso e 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

7.º dia - Descanso completo. Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

2.ª Semana:

1.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana - Esgrima - o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 250 ms. em 3 minutos e 40 segundos cada um, igualmente, intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

2.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 3.000 ms. de uma só vez. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

3.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos, - 3 vezes 400 ms. intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

4.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia da 1.ª semana. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 200 ms. em 2 minutos

e 55 segundos cada um, igualmente, intercalados com descanso -- 150 ms. de batida de pernas -- 25 ms. rápidos.

5.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos -- 2 vezes 500 ms. intercalados com descanso -- 150 ms. de batida de pernas -- 25 ms. rápidos.

6.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - corrida a pé, em terreno variado - 2.800 em duas vezes (1.200 e 1.600), intercalados com 300 ms. andando. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos -- 2 vezes 350 ms. intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

7.º dia - Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia da 1.ª semana. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 500 ms. intercalados com descanso - 200 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

2.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 2.500 ms. de uma só vez, com passada larga. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 3 vezes 200 ms. intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

3.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 1.º dia da 1.ª semana. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 600 ms. intercalados com descanso - 150 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

4.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 4.º dia da 1.ª semana. - À tarde - Idem.

5.º dia - Pela manhã - O mesmo treinamento do 2.º dia. - À tarde - Natação - o treinamento do 4.º dia da 2.ª semana.

6.º dia - Pela manhã - Tiro - o mesmo do 1.º dia - Corrida a pé, em terreno variado - 4.000 ms. em duas vezes (1.800 e 2.200) intercalados com 500 ms. andando. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 200 ms. em 2 minutos e 50 segundos cada um igualmente, intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

7.º dia - Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª Semana:

Repeter o treinamento da semana anterior.

8.º MÊS:

1.ª Semana:

1.º dia - Pela manhã - Tiro - tiros em seco (20 tiros) e 35 tiros com bala - Esgrima - Defesas com paradas de 4.ª e 6.ª e respostas ao braço, parado e deslocando-se. - À tarde - Natação - 50 ms. lentos - 2 vezes 250 ms. em 3 minutos e 48 segundos cada um, igualmente, intercalados com descanso - 100 ms. de batida de pernas - 25 ms. rápidos.

(Continua no próximo número)