

PENTATLO MODERNO

EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINAMENTO

CONTINUAÇÃO DO N.º 62

Pelo Cap. Ruy Pinto Duarte

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.000 ms. em duas partes (1.400 e 1.600), intercalados com 400 ms andando em passo largo — À tarde — Natação: — 50 ms lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. em 2'49" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o

mesmo do 1.º dia À tarde — 50 ms. lentos — 2 vezes 600 ms., intercalados com descanso — 150 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 — 2.700 ms. em duas partes (1.200 e 1.500) intercalados com 400 ms. andando em passo largo — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 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 — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'47" cada um igual-

mente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia — Descanso completo.

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 350 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'47" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.200 ms. em duas partes (1.500 e 1.700), intercalados com 500 metros andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 metros lentos — 2 vezes 350 ms. em 5'40" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana — Repetir o treinamento da 1.ª semana deste mês.

4.ª Semana — Repetir o treinamento da 2.ª semana deste mês.

9.º mês.

1.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Esgrima — ataques ao corpo, precedidos de envoltimentos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 metros em 5'39" 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 — 3.600 ms. em duas partes (1.600 e 2.000), intercalados com 500 metros andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3'43" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 150 ms. em 1'55" cada um igualmente, intercalados com descanso — 25 ms. rápidos.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Pela manhã: — Repetir o treinamento do 1.º dia — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,38" cada um igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia — Descanso completo.

2.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 500 ms. intercalados com des-

canso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 metros em 3,43" cada um igualmente, intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 4.600 ms. em duas partes (2.200 a 2.400), intercalados com 500 metros andando — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms. em 3,42" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 2.ª semana — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 metros intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.600 ms. em duas partes (1.600 e 2.000), intercalados com 400 metros andando — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

4.ª Semana — Repetir todo treinamento da 1.ª semana deste mês.

10.º Mês.

1.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. de uma só vez — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 metros, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — assalto livre em 15 toques — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,37" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms. em 3,41" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

2.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Esgrima — assalto em 18 toques —

A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,48" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros 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 — 3.800 ms. em duas partes (1.800 e 2.000) intercalados com 400 ms. andando em passo largo — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

4.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,48" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

3.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., em 3,40" 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 — Esgrima — assalto em 20 toques, mudando de lado em cada 5 e descansando um pouco, em 10 — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. em 5,35" cada um igualmente, intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.400 ms. em 2 partes (1.100 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando em passo largo — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 metros, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

4.ª Semana.

1.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo de qualquer dia da semana anterior — Cavalos — exterior com obstáculos — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. em 2,45" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da semana anterior — A' tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 300 ms. em 4,55" cada um, igualmente, intercalados com descanso — 100 metros de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia — Pela manhã: — Tiro — o mesmo da semana anterior — Corrida a pé — em terreno variado — 3.200 ms. de uma só vez — A' tarde: — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia — Repetir o treinamento do 2.º dia.

5.º dia — Repetir o treinamento do 1.º dia.

6.º dia — Repetir o treinamento do 3.º dia.

7.º dia — Descanso completo.

Continua no próximo número

O KNOCK-OUT PREMATURO

