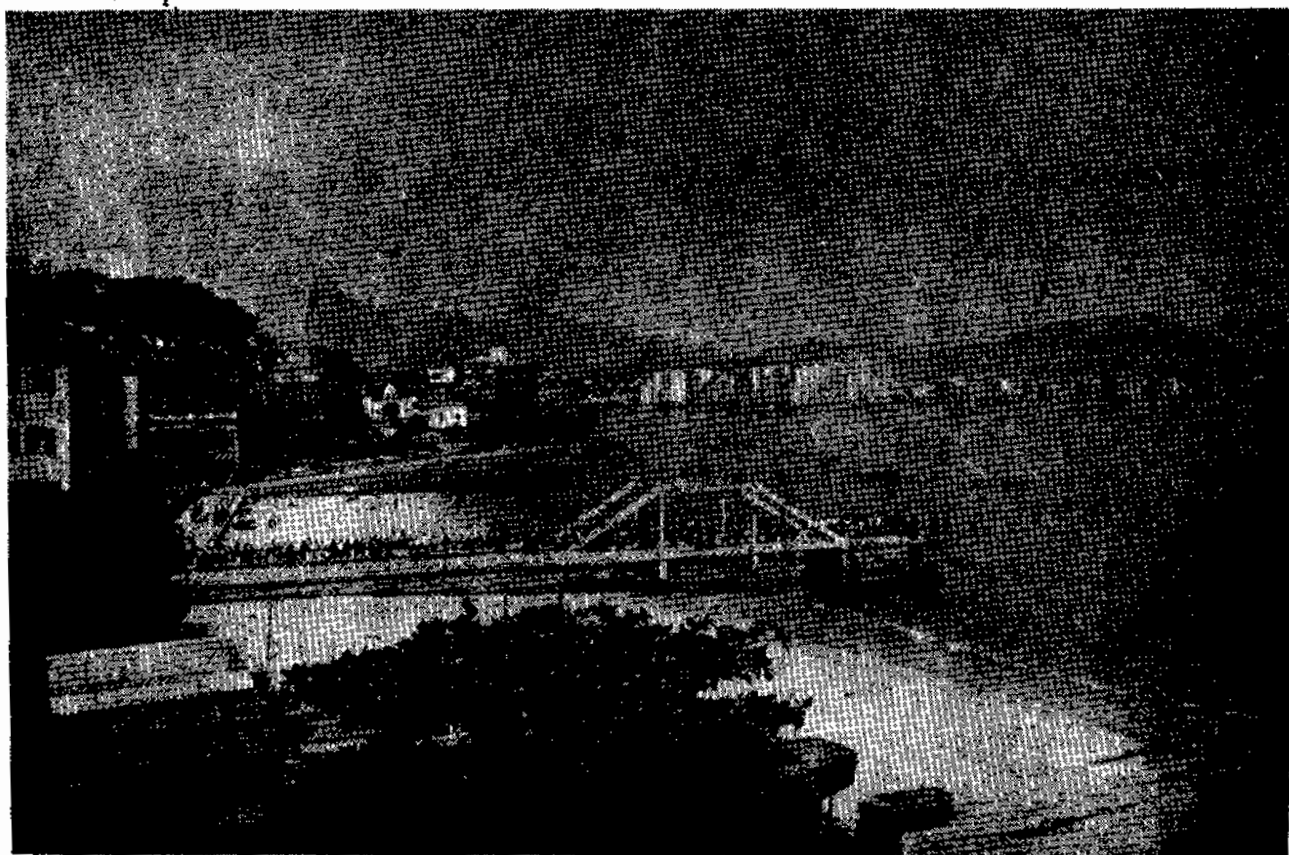


# Treinamento de natação para pentatletas, que já tenham 5 minutos para os 300 ms nado livre

De HÉLIO LÔBO — Técnico de natação do C. R. V. G.

## PERÍODO DE 3 MESES — (AGÔSTO - SETEMBRO - OUTUBRO)

1.ª semana				SETEMBRO (21 dias de treinamento)			
Distância	Tiros	Pernas	Braços	1.ª semana			
1.º Dia - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	1.º Dia - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.
2.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	2.º " - 1200 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
3.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	3.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
4.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	4.º " - 400 ms.	- 6 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
5.º " - 1000 ms.	-	400 ms.	400 ms.	5.º " - 800 ms.	- 2 de 100 ms.	400 ms.	400 ms.
2.ª semana				2.ª semana			
1.º Dia - 800 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.
2.º " - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
3.º " - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
4.º " - 1200 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 1800 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
5.º " - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	600 ms.
3.ª semana				3.ª semana			
1.º Dia - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
2.º " - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 600 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	600 ms.
3.º " - 1200 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
4.º " - 1400 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
5.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 300 ms.	600 ms.	600 ms.
4.ª semana				4.ª semana			
1.º Dia - 1400 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	600 ms.	800 ms.
2.º " - 1400 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	800 ms.
3.º " - 1600 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 400 ms.	- 2 de 100 ms.	600 ms.	800 ms.
4.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 200 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	800 ms.
5.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 300 ms.	600 ms.	800 ms.
6.º " - 400 ms.	- 2 de 100 ms.	400 ms.	400 ms.				



## OUTUBRO (23 dias de treinamento)

### 1.ª semana

1.º Dia	- 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
3.º "	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
4.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
5.º "	- 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.

### 2.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
3.º "	- 400 ms.	- 2 de 100 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
4.º "	- 200 ms.	- 1 de 200 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
5.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.

### 3.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
3.º "	- 200 ms.	- 2 de 200 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
4.º "	- 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
5.º "	- 1600 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
6.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

### 4.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
2.º "	- 1800 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
3.º "	- 1400 ms.	- 6 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

4.º "	- 400 ms.	- 1 de 200 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
5.º "	- 1000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
6.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

**OBSERVAÇÕES:** — Depois de tiros de 100, 200 e 300 metros, nadar mais 600 ms. devagar. Durante os meses de setembro e outubro, após o treino, diariamente, os nadadores deverão realizar diversas sessões de treinamento de viradas e saídas em velocidade. Não permitam, sob hipótese alguma, que os praticantes dêem preferência a uma das mãos para as viradas. Ensaios devem ser realizados, no sentido de que cada pentatleta efetue as viradas com qualquer uma das mãos, com o máximo de eficiência.

Os tempos obtidos nos tiros curtos e nas distâncias de 100, 200 e 300 ms., devem ser anotados, para as devidas comparações.

O treinamento deverá ser cumprido rigorosamente e os pentatletas deverão se submeter a controle médico pelo menos uma vez em cada 15 dias.

Os pentatletas, além de alimentação conveniente, devem observar todos os preceitos de higiene física e mental.

Um dia por semana, os pentatletas devem se abster de qualquer atividade física.

Recomendamos o máximo de repouso possível, especialmente durante o mês de outubro, quando o treinamento atinge maior intensidade.