

Padronização semanal de treinos

Introdução

Com o intuito de colaborar convosco no planeamento e prescrição do treino, apresentamos uma proposta de padronização semanal, pois sabemos da dificuldade em sistematizar esta matéria, tão complexa. Pensando ainda na conjugação de esforços e na melhoria nível do nosso Badminton, pretendemos com estas informações, harmonizar a metodologia que pensamos ser a mais correcta.

Em relação a esta padronização semanal, é importante não esquecer que as intensidades, volumes e outras componentes do treino, devem ser respeitadas e adaptadas, a cada atleta respeitando o principio da individualização do treino.

Esta nossa proposta refere-se a um período competitivo que é antecedido pelo respectivo período de preparação geral.

Apresentamos no entanto 4 microciclos distintos ajustados ao tipo de actividade realizada aos fins de semana, ou seja microciclos com as seguintes características:

- Semana seguinte a um fim de semana livre sem campeonato no seguinte.
- Semana seguinte a um fim de semana com campeonato e sem campeonato no seguinte.
- Semana seguinte a um fim de semana livre com campeonato no seguinte.
- Semana seguinte a um fim de semana com campeonato e com campeonato no seguinte.

Padronização Semanal de Treinos

Período Competitivo

Semana seguinte a um fim de semana livre e sem campeonato no seguinte:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
- Treino intervalado extensivo(ex.; 6x3' ou 7x3'). - Treino téc. forte, todos os batimentos (consistência).	- Pliometria. - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.;2x10x 10'') - Treino téc. com individualização da técnica (separar os batimentos).	- Treino téc., e jogos condicionados.	- Treino téc. com individualização da técnica (separar os batimentos). - Treino de intervalos curtos(ex.;10'' de esforço + 10'' de repouso, durante 10')	- Pliometria. - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.;2x10x 10'') - Treino téc. forte, com exercícios breves de consistência, jogos de singulares e pares.	- Se houver treino de raquete, fazer jogos ou treinar o que os atletas acham que estão a falhar mais. - Exercícios de mobilização geral e coordenação motora. - Corrida contínua.

**Domingo descanso.*

Semana seguinte a um fim de semana com campeonato e sem campeonato no seguinte:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
- Corrida regenerativa.	- Treino intervalado extensivo(ex.; 6x3' ou 7x3'). - Treino téc. leve, a maioria dos batimentos parado (rede, só amortie, etc...), trabalhar os batimentos menos consistentes, observados no campeonato.	- Pliometria - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.;2x10x 10'') - Treino téc. forte, todos os batimentos (consistência).	- Treino téc. com individualização da técnica (separar os batimentos). - Treino de intervalos curtos(ex.;10'' de esforço + 10'' de repouso, durante 10')	- Treino intervalado extensivo(ex.; 6x3' ou 7x3'). - Treino téc. forte, com exercícios breves de consistência, jogos de singulares e pares.	- Pliometria. - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.;2x 10x10'') - Se houver treino de raquete, fazer jogos ou treinar o que os atletas acham que estão a falhar mais. - Exercícios de mobilização geral e coordenação motora. - Corrida contínua.

**Domingo descanso.*

Semana seguinte a um fim de semana livre e com campeonato no seguinte:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
- Pliometria. - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.:2x10x10'') - Treino téc. forte, todos os batimentos (consistência).	- Treino intervalado extensivo(ex.: 6x3' ou 7x3'). - Treino téc., e jogos condicionados.	- No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.:2x10x10'') - Treino téc. com individualização da técnica (separar os batimentos). - Jogos de singulares consecutivos.	- Jogos de singulares e pares. - Treino de intervalos curtos(ex.:10'' de esforço + 10'' de repouso, durante 10').	- Repouso ou treino de batimentos parado, amorties ou serviços (só contacto com o volante). ou treino de consistência de batimentos. *Depende do hábito do atleta e do estado físico em que se encontra.	- Campeonato.

Semana seguinte a um campeonato com campeonato no seguinte fim de semana:

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
- Corrida regenerativa.	- Pliometria. - Musculação. - No início do treino, realizar a resistência anaeróbia aláctica(ex.:2x10x10'') - Treino téc. leve, a maioria dos batimentos parado (rede, só amortie, etc...), trabalhar os batimentos menos consistentes, observados no campeonato.	- Treino intervalado extensivo(ex.: 6x3' ou 7x3'). - Treino técnico forte(consistência de batimentos).	- Jogos de singulares e pares. - Treino de intervalos curtos(ex.:10'' de esforço + 10'' de repouso, durante 10').	- Repouso ou treino de batimentos parado, amorties ou serviços (só contacto com o volante). ou treino de consistência de batimentos. *Depende do hábito do atleta e do estado físico em que se encontra.	- Campeonato.

- As intensidades dos treinos devem ser verificadas e adaptadas ao período da época em que nos encontramos.
- Esta padronização semanal é referente a somente um treino de raquete por dia.