

Planeamento Estágio Nacional 2

30 Março – 03 Abril 2009 – Centro de Estágio de Rio Maior

Segunda, 30 Março 2009

- 09:00 – Apresentação no Estágio / Distribuição dos Quartos
- 09:30 – Saída Ciclismo para duatletas;
- 09:30 – Saída para a Piscina;
- 09:40 – Briefing;
- 10:00 – Entrada para a água / Aquecimento
- 10:30 - Controlo do Treino em Séries de 800m / 1500m / 3000m de acordo com escalões;
- 12:30 – Almoço;
- 13:30 – Reunião de abertura de Estágio e Balanço dos Controlos Nacionais;
- 14:30 – Repouso / Massagem;
- 17:30 – Corrida;
- 18:30 – Ginásio / Alongamentos;
- 19:15 – Sauna + Jacuzzi / Massagem
- 20:00 – Jantar
- 20:30 – Massagem
- 22:30 - Recolher

Terça, 31 Março 2009

- 8:00 – Pequeno-almoço;
- 9:30 – Ciclismo;
- 13:00 – Almoço;
- 14:30 – Repouso / Massagem;
- 17:00 – Saída para a Piscina – 17:30 entrada para água / Trabalho com Elásticos;
- 17:30 – Saída Corrida para Duatletas
- 19:15 – Sauna + Jacuzzi / Massagem
- 20:00 – Jantar;
- 20:30 - Massagem
- 22:30 – Recolher.

Quarta, 01 Abril 2009

- 8:00 – Pequeno-almoço;
- 9:30 – Saída para Pista com Bicicletas e Rolos – Sessão Específica de Transições
- 13:00 – Almoço;
- 14:30 – Repouso / Massagem;
- 17:00 – Saída para a Piscina – 17:30 entrada para água;
- 17:30 – Saída Corrida para Duatletas
- 19:15 – Sauna + Jacuzzi / Massagem
- 20:00 – Jantar;
- 20:30 – Visionamento Triatlo de Quarteira 2008;
- 20:30 - Massagem
- 22:30 – Recolher.

Quinta, 02 de Abril de 2009

- 7:00 – Corrida;
- 8:15 – Pequeno-almoço;
- 10:00 – Ciclismo;
- 13:00 – Almoço;
- 14:30 – Repouso / Massagem;
- 17:00 – Saída para a Piscina – 17:30 entrada para água / Trabalho com Elásticos;
- 17:30 – Saída Corrida para Duatletas
- 19:15 – Sauna + Jacuzzi / Massagem
- 20:00 – Jantar;
- 20:30 - Massagem
- 22:30 – Recolher.

Sexta, 03 de Abril de 2009

- 8:00 - Pequeno-almoço;
- 9:30 – Ciclismo/Corrida para Duatletas e SN Juniores;
- 9:30 – Atletas SN Elite+S23 - Saída para a Piscina – 10:00 entrada para água;
- 11:30 – SN Juniores - Saída para a Piscina – 12:00 entrada para água;
- 12:00 — Atletas SN Elite+S23 - Carregar carrinhas com todo o material;
- 13:00 – Almoço;
- 14:00 - Encerramento Estágio;
- 14:30 – SN Elite+S23 – Saída Carrinhas FTP para Quarteira;
- 14:30 – Restantes Atletas – Saída nos moldes habituais;