

PERIODIZAÇÃO DO TREINO

Forma Pretendida	100 80 60 40 20 0	
Volume e Intensidade	100 80 60 40 20 0	
Mesociclos		
Microciclos		
Semanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53	
Meses	JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ	

1 - Assinalar com uma linha vertical as datas das actividades-alvo.

2 - Definir os Períodos (mesociclos) Preparatório, "Competitivo" e de transição, de acordo com o nível de preparação e exigências das actividades

3 - Estabelecer a sequência dos microciclos em três ou quatro níveis diferentes (por ex: m. Regenerativo; m. Médio; m. Intenso e m. De Choque)