



2. Assinale as provas mais importantes que poderão surgir neste espaço de 5 meses. São estes os esforços máximos totais. São estas provas que vão dar razão a todo o seu treino evolutivo.

3. Seguidamente elabore com alguns detalhes, principalmente em termos de volume de quilómetros como é que vão decorrer as primeiras quatro semanas do mês. Por exemplo se estiver no dia 1 de Janeiro, há que planificar o mês de Janeiro.

4. A fase seguinte é directamente para a primeira semana de treino. O que pensa que vai acontecer nos primeiros sete dias.

Portanto, e resumindo a planificação começa com a construção de um gráfico de, por exemplo, 5 meses, passa para o esquema do primeiro mês e depois da primeira semana.

5. Uma vez terminada a primeira semana de preparação, há que assinalar tudo no Diário de Treino e partir para a planificação da segunda semana...

Esta é a sequência ideal do plano de preparação e quando se atinge o final do primeiro mês passa-se a esquematizar o segundo. No fim estamos perante uma sequência lógica de planificação, "tijolo a tijolo", até que o edifício começa a adquirir forma, tal como o

nosso atleta começar a construir, quilómetro a quilómetro a sua Forma!

Como podem constatar é simples, pois semana a semana vamos planificando e construindo igualmente a realidade dos quilómetros percorridos, escrevendo tudo no Diário de Treino.

Importa deixar claro que este é um processo particularmente motivante. A planificação directa por parte do atleta acaba por ter um efeito forte, muito forte em termos de preparação psicológica para a competição. Semana a semana adquire mais força interior, mais domínio pelo seu próprio corpo.

EXEMPLO PRÁTICO DE UM PLANO

Veamos, muito em detalhe, um exemplo prático, digamos real, de um atleta que ao longo de 17 semanas teve como objectivo a participação numa prova de Maratona.

Nos gráficos podem não só ser visualizados as várias semanas, o volume de quilómetros percorridos, as suas oscilações, as provas menores em que o atleta foi participando. Tudo aparece

