



"te derrubar"

Le

Jornal do Crossfit

Estratégias para um 2K de Sete Minutos no Remo Concept II

Nosso objetivo aqui é mostrar como uma meta simples, como remar dois mil metros em sete minutos, pode ser abordada de forma sistemática e deliberada a partir de vários métodos, além de incentivar uma reflexão semelhante em outras etapas de condicionamento físico.

Ajuste o ergômetro para dois mil metros, reme e anote o tempo. Repetindo regularmente, o tempo para percorrer os dois mil metros diminuirá. Com o tempo, você poderá passar dos sete minutos e se tornar um dos "melhores remadores". Esta é uma abordagem comum para treinar o 2K em 7 minutos no remo.

Vamos considerar outra abordagem. Defina o remo para sete minutos e reme, anotando a distância no final. Aos poucos, a distância para os sete minutos aumentará. Com o tempo, você poderá ultrapassar os dois mil metros e se tornar um dos "melhores remadores".

As duas abordagens, "prioridade na distância versus prioridade no tempo", representam processos distintos, mas convergentes, para alcançar o 2K em 7.

Essas duas abordagens sugerem uma terceira: manter o ritmo constante pelo maior tempo ou distância possível. Com o foco na "prioridade do ritmo", você mantém o ritmo de 500 metros a 1:45 e anota quando o ritmo médio cai abaixo de 1:45, seja em termos de tempo ou distância. Eventualmente, você pode manter o ritmo médio de 1:45 por 500 metros durante sete minutos, tornando-se novamente um dos "melhores remadores".

Três caminhos diferentes para o mesmo objetivo – dois mil metros em sete minutos. Cada método ocorre em intensidades e tempos distintos, e em termos bioenergéticos, treinam de forma cruzada para o objetivo singular de 2K/7. (A ordem de intensidade crescente é "prioridade na distância", "prioridade no tempo" e "prioridade no ritmo".)

Três caminhos metabolicamente distintos, mas convergentes para o objetivo de sete minutos, oferecem uma grande vantagem psicológica e fisiológica em relação a qualquer uma das abordagens individuais.

Um pouco mais complexo, mas extremamente eficaz, seria uma abordagem intervalada onde os dois mil metros são remados em dez intervalos de 42 segundos. Configure o remo para intervalos de 42 segundos de trabalho seguidos de 30 segundos de descanso. Se você remar 10 desses intervalos e percorrer 200 metros em cada um, você terá experimentado o 2K no ritmo de sete minutos com a vantagem de nove pausas de 30 segundos que pararam o cronômetro.

Na próxima tentativa, você pode ajustar o descanso para apenas 25 segundos, mantendo o trabalho em 42 segundos, e ver se consegue percorrer 200 metros em cada um dos dez intervalos. Você remou novamente o 2K no ritmo de sete minutos, mas desta vez reduziu seu tempo de descanso em 45 segundos.

Sempre que você conseguir percorrer 200 metros em cada um dos dez intervalos, pode reduzir o tempo de descanso em 5 segundos no próximo treino. Eventualmente, você poderá eliminar o tempo de descanso. Neste ponto, você alcançou os 2.000 metros/7, desta vez pela abordagem intervalada.

Aqui está outro programa de intervalos para o 2K/7. Comece com 42 intervalos de 10 segundos cada um, seguidos de trinta segundos de descanso. Se você conseguir percorrer 48 metros em cada um dos 42 intervalos, na próxima sessão de treino, tente 35 intervalos de 12 segundos cada um, seguidos de trinta segundos de descanso. Se conseguir percorrer 57 metros em cada um dos 35 intervalos, então está pronto.

pronto para a próxima etapa onde a duração do esforço aumenta, o número de intervalos diminui e o descanso permanece em trinta segundos. A tabela a seguir mostra a progressão de fácil para difícil.

Número de intervalos	Duração do esforço (segundos)	Duração do descanso (segundos)	Metros por intervalo	Tempo total do treino (min:seg)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Mais importante do que os detalhes de qualquer método é a variedade ou alcance dos estímulos para atingir seu objetivo. Você está limitado apenas pela sua imaginação e determinação. Cada abordagem única adiciona um benefício especial à sua estratégia geral.

Esse objetivo específico de dois mil metros em sete minutos é um marco significativo no desenvolvimento de um atleta. O Concept II Rowing Ergometer é especialmente adequado para treinos intervalados devido à sua consola maravilhosamente flexível, permitindo ajustes personalizados para os intervalos. Contudo, não perca de vista a lição mais ampla das metodologias incrementais, metabolicamente distintas e convergentes que contribuem para uma estratégia eficaz de sucesso.