

MACROCICLO LEVANTAMENTO DE PESO OLMPICO		PREPARATÓRIO														COMPETITIVO					Transição										
		PREPARATÓRIO GERAL							PREPARATÓRIO ESPECIFICO							COMPETITIVA					Recuperativo										
		Janeiro				fevereiro			março				abril			maio					junho										
		Inicial				Basico			Desenvolvimento				Estabilizador			Pre-competicional					Recuperativo										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
TESTES		x				x			x				x					x													
COMPETIÇÕES								x				x				x					xxx										
TREINOS		6	7	8	9	10	11	9	11	10	11	9	10	10	10	9	9	9	8	7	6	3	3	4	5						
FORÇA MÁXIMA		x				xxx			xx				x			x					xx										
TECNICA		x				x			xx				xxx			xxx															
						Volume	10	10	15	15	25	30	30	45	45	45	85	100	100	100	90	90	80	75	70	65	0	0	0	0	
						Intensidade	75	75	75	75	75	75	75	80	80	80	80	90	90	90	90	100	100	100	90	100	0	0	0	0	
						% da carga	10	10	15	15	25	30	30	45	45	45	85	100	100	100	90	90	80	75	70	65	0	0	0	0	
						Volume	15	15	23	23	38	45	45	68	68	68	128	150	150	150	135	135	120	113	105	98	0	0	0	0	
						Intensidade	75	75	75	75	75	75	75	80	80	80	80	90	90	90	90	100	100	100	90	100	0	0	0	0	
						% da Carga																									
						Repetições	53	62	73	66	88	100	55	57	60	54	59	53	50	43	39	33	29	28	25	21	14	15	24	32	
						Volume Total Micro																									
						Repetições	588	681	800	731	963	1100	606	623	660	598	645	583	545	470	430	361	324	311	280	229	149	168	264	350	
						Volume por treino(Micro)																									
						Repetições	98	97	100	81	96,3	100	67	57	66	54	72	58	55	47	48	40	36	39	40	38	50	56	66	70	
						VOLUME Mesociclo																									
						Repetições	2800				2668				2525				2028				1505					930			
						TÉCNICO																									
						Repetições	25	25	38	38	62,5	75	75	113	113	113	213	250	250	250	225	225	200	188	175	163	0	0	0	0	
						VOLUME MESO (Técnico)																									
						Repetições	126				180				470				700				530					0			
						Ex Especiais																									
						Repetições	113	131	150	169	225	275	244	300	338	375	263	188	150	75	75	56	56	56	38	26	19	38	56	75	
						VOLUME MESO (Ex Esp.)																									
						Repetições	562,5				1040				800				320				240					220			
						Ex Gerais																									
						Repetições	450	525	613	525	675	750	288	210	210	110	170	145	145	145	130	80	68	68	68	40	130	130	208	275	
						VOLUME MESO (Ex Gerais)																									
						Repetições	2113				1713				700				565				323					743			

Anexo A

MACROCICLO LEVANTAMENTO DE PESO OLMPICO

MACROCICLO LEVANTAMENTO DE PESO OLMPICO			PREPARATÓRIO															COMPETITIVO					Transição				
			PREPARATÓRIO GERAL							PREPARATÓRIO ESPECIFICO								COMPETITIVA					Recuperativo				
			Janeiro				fevereiro			março				abril				maio					junho				
			Inicial				Basico			Desenvolvimento				Estabilizador				Pre-competicional					Recuperativo				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Exercícios	Gerais	Agachamento	% da carga	60	70	85	70	90	100	65	50	50	25	40	30	30	30	30	20	15	15	15	10	10	10	20	30
			Volume	150	175	213	175	225	250	163	125	125	63	100	75	75	75	75	50	38	38	38	25	25	25	50	75
			Intensidade	75	80	80	80	80	80	80	90	95	80	85	90	85	90	85	90	90	90	90	90	70	70	70	70
		Puxadas	% da carga	60	70	80	70	90	100	50	50	50	25	40	40	40	40	30	20	20	20	20	10	20	20	25	30
			Volume	90	105	120	105	135	150	75	75	75	38	60	60	60	60	45	30	30	30	30	15	30	30	38	45
			Intensidade	90	90	90	100	105	105	105	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	80	80	80	80
		Levantamento Romêno	% da carga	60	70	80	70	90	100	50	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	20	30
			Volume	60	70	80	70	90	100	50	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	20	30
			Intensidade	80	80	90	80	90	100	100	100	100	0	90	90	90	90	90	0	0	0	0	0	0	0	70	70
	Arranque Força	% da carga	60	70	80	70	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	30	40	50	
		Volume	60	70	80	70	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	30	40	50	
		Intensidade	80	85	90	80	90	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	60	60	
	Arremesso Força	% da carga	60	70	80	70	90	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	30	40	50	
		Volume	90	105	120	105	135	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	45	60	75	
		Intensidade	80	85	90	80	90	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	60	60	
	Especiais	Arranque em Pé	% da carga	30	35	40	45	60	75	65	80	90	100	70	50	40	20	20	15	15	15	10	10	5	10	15	20
			Volume	45	53	60	68	90	113	98	120	135	150	105	75	60	30	30	23	23	23	15	15	8	15	23	30
			Intensidade	60	70	70	80	75	70	75	85	85	85	75	80	85	85	85	80	85	80	80	75	60	60	60	60
Arremesso em Pé		% da carga	30	35	40	45	60	72	65	80	90	100	70	50	40	20	20	15	15	15	10	5	5	10	15	20	
		Volume	68	79	90	101	135	162	146	180	203	225	158	113	90	45	45	34	34	34	23	11	11	23	34	45	
		Intensidade	60	70	70	80	75	70	75	85	85	85	75	80	85	85	85	80	85	80	80	75	65	65	65	65	
Competitivos	Arranque Técnico	% da carga	10	10	15	15	25	30	30	45	45	45	85	100	100	100	90	90	80	75	70	65	0	0	0	0	
		Volume	10	10	15	15	25	30	30	45	45	45	85	100	100	100	90	90	80	75	70	65	0	0	0	0	
		Intensidade	75	75	75	75	75	75	75	80	80	80	80	90	90	90	90	100	100	100	90	100	0	0	0	0	
	Arremesso Técnico	% da carga	10	10	15	15	25	30	30	45	45	45	85	100	100	100	90	90	80	75	70	65	0	0	0	0	
		Volume	15	15	23	23	38	45	45	68	68	68	128	150	150	150	135	135	120	113	105	98	0	0	0	0	
		Intensidade	75	75	75	75	75	75	75	80	80	80	80	90	90	90	90	100	100	100	90	100	0	0	0	0	

Anexo C

SELEÇÃO

DATA:14-21/01

N° SEM: 3 N°CICLO 1

2°feira			3°feira			4°feira			5°feira			6°feira			Sabado				
75%	AF		80%	AGC		75%	AF		75%	Apé		75%	AF		75%	Apé			
80%	4.4		RM	5.5.5.5.5		80%	4.4		RM	4.4.4.4		80%	4		RM	4.4.4.4.4			
85%	4.4			25		85%	4.3			16		85%	3			20			
90%	3.3			Apé		90%	3.3			ARpé		90%	3.3.3			ARpé			
RM	3.3		75%	4.4.4.4.4.4		RM	3.3		75%	(3+3)4		RM	3.3.3		75%	(3+3)5			
	28		RM	24		RM	27		RM	24		RM	25		RM	30			
	ArF			ARpé			ArF			PAAIta			PAAIta			PAr			
75%	(3+3)2		75%	(3+3)6		75%	(3+3)2	12	90%	5.5.5.5		90%	5.5.5.5		90%	5.5.5.5			
80%	(3+3)2		RM	36		80%	(2+2)2	10	RM	20		RM	20		RM	20			
85%	(2+2)3			PAr		85%	(2+2)2	8					AGC			AGF			
90%	(2+2)2		90%	5.5.5.5		90%	(2+2)2	8				80%	5.5.5.5.5.5		75%	6.6.6			
RM	44		RM	20		RM	36					RM	30		80%	4.4.4			
	PAAIta						PAAIta									LR			
90%	5.5.5.5					90%	5.5.5.5									5.5.5			
RM	20					RM	20								90%	RM 15			
	AGF			ATcsusp			AGF					75%	(3+3)2						
75%	6.6.6		75%	3.3.3.3.3		75%	5.5.5.5					80%	(3+3)2						
80%	4.4.4		RM	15		80%	5.4.5.4					85%	(2+2)2						
RM	30			ATcsusp		RM	38					90%	(2+2)2						
	LR		75%	(2+2)6								RM	40						
90%	5.5.5.5		RM	24									AGF						
RM	20			AGF								80%	5.5.5.5.5.5						
			75%	6.6.6.6.6								RM	30						
				LR									LR						
			90%	5.5.5.5								90%	5.5.5.5.5						
			RM	20								RM	25						
	EG	142	100		EG	95	49		EG	20	33		EG	170	100		EG	65	57
	EE	0	0		EE	60	31		EE	40	67		EE	0	0		EE	50	43
	EC	0	0		EC	39	20		EC	0	0		EC	0	0		EC	0	0
802	Tot	142	18		Tot	194	24		Tot	60	7		Tot	170	21		Tot	115	14

Anexo D

SELEÇÃO **DATA:01-08/03** **N° SEM: 9 N°CICLO 2**

2°feira			3°feira			4°feira			5°feira			6°feira			Sabado			
75%	Apé		75%	Apé		75%	Apé		80%	Apé		75%	Apé		75%	Apé		
80%	4.4		80%	4.4.4		80%	4.4		RM	3.3.3.3.3.3		80%	4.4		80%	4.4.4		
85%	3.3.3		RM	3.3.3		85%	3.3.3			18		85%	3.3.3		85%	3.3.3		
RM	2.2.2.2			21		RM	2.2.2.2		80%	ARPé		RM	2.2.2.2		RM	21		
	25			ARTcsusp			25		RM	(2+2)6			25			ARPé		
	ARPé		75%	(1+2)5			ARPé			24		75%	ARTcsusp		75%	(3+3)2		
75%	3+3		80%	(1+2)6		75%	3+3					75%	(1+2)5		80%	(1+3)3(2+2)3		
80%	(1+3)2(2+2)3		RM	33		80%	(1+3)2(2+2)3					80%	(1+2)6		RM	35		
85%	(1+2)4			PAr		85%	(1+2)4					RM	33			PAAlta		
RM	38		90%	3.3.3.3.3		RM	38					90%	PAr		100%	3.3.3.3.3		
			RM	15			AGC					RM	3.3.3.3.3		RM	15		
						75%	4.4					90%	15			AGC		
						80%	4.4					RM	15		75%	4.4		
						85%	3.3								80%	4.4		
						RM	22								85%	3.3		
															RM	22		
																LR		
100%	PAAlta		75%	ATcsusp		100%	PAAlta					75%	ATcsusp		80%	1.1		
RM	3.3.3.3.3		80%	3.3.3.3		RM	3.3.3.3.3					80%	3.3.3		90%	1.1		
	15		RM	3.3.3.3			15					RM	3.3.3.3		100%	1		
	AGF			24			AGF						21		RM	5		
75%	4			ARPé		75%	4.4						ARPé					
80%	4		75%	(3+3)2		80%	4.4					75%	3+2					
85%	3		80%	(1+3)3(2+2)3		85%	3.3					80%	(1+3)2(2+2)2					
90%	3.2		RM	35		RM	22					85%	(1+2)4					
95%	2.2			AGC			LR					RM	33					
RM	19		75%	4		80%	1.1						AGF					
			80%	4		90%	1.1					75%	4					
			85%	3		100.%	1					80%	4					
			90%	3.2		RM	5					85%	3.3					
			95%	2.2								90%	3.2					
			RM	19								95%	2.1					
												RM	21					
	EG	34	35	EG	34	23	EG	64	50	EG	0	0	EG	36	24	EG	42	43
	EE	63	65	EE	56	38	EE	63	50	EE	42	100	EE	58	39	EE	56	57
	EC	0	0	EC	57	39	EC	0	0	EC	0	0	EC	54	36	EC	0	0
659	Tot	97	15	Tot	147	22	Tot	127	19	Tot	42	6	Tot	148	22	Tot	98	15

SELEÇÃO

DATA: 01-08/05

N°
SEM: 18 N°CICLO 3

2°feira				3°feira				4°feira				5°feira				6°feira				Sabado				
75%		AT		75%		Atc		75%		AT		80%		Apé		75%		Atc		80%		Apé		
80%	3	80%	3	80%	3	80%	3	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2	80%	2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	
85%	2.2.2	85%	2.2	85%	2.2	85%	2.2	85%	2.2.2	85%	2.2.2	85%	2.2.2	85%	2.2	85%	2.2	85%	2.2	85%	2.2	85%	2.2	
RM	17	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	(1+1)6	90%	1.1.1	90%	1.1.1	90%	(1+1)6	90%	(1+1)6	
	ARTc	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	12	95%	1.1.1	95%	1.1.1	95%	12	95%	12	
75%	(1+2)3	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	20	100%	1.1.1	100%	1.1.1	100%	20	100%	PAR	
80%	(1+2)4	RM	20	80%	(1+2)4	80%	(1+2)4	80%	(1+2)4	80%	(1+2)4	80%	(1+2)4	80%	30	80%	20	80%	20	80%	9	80%	3.3.3	
85%	(1+1)4		ARpé	85%	(1+2)4	85%	(1+2)4	85%	(1+2)4	85%	(1+2)4	85%	(1+2)4	85%	30	85%	PA	85%	PA	85%	9	85%	AGF	
RM	29	80%	(1+1)6	80%	(1+1)6	80%	(1+1)6	80%	(1+1)6	80%	(1+1)6	80%	(1+1)6	80%	30	80%	6	80%	6	80%	12	80%	3.3	
	PA	RM	12	RM	12	RM	12	RM	12	RM	12	RM	12	RM	30	RM	6	RM	6	RM	12	RM	2.2.2	
100%	2.3.2							100%	3.2.3						8								90%	2.2.2
RM	7							100%	8						8								RM	12
	AGC								AGC						AGC									
85%	3		Apé					85%	2						2									
90%	2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	2.2.2.2	80%	1+1	80%	1+1	80%	8	80%	2.2.2.2	
RM	7	RM	8	RM	8	RM	8	RM	12	RM	12	RM	12	RM	12	75%	1+1	75%	1+1	75%	8	75%	2.2.2.2	
			ARTc													85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	28	85%	(1+1)2	
		75%	1+1	75%	1+1	75%	1+1	75%	1+1	75%	1+1	75%	1+1	75%	1+1	90%	(1+1)3	90%	(1+1)3	90%	28	90%	(1+1)3	
		80%	1+1	80%	1+1	80%	1+1	80%	1+1	80%	1+1	80%	1+1	80%	1+1	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	28	95%	(1+1)3	
		85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	85%	(1+1)2	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	28	100%	(1+1)3	
		90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	90%	(1+1)4	RM	26	RM	26	RM	28	RM	26	
		95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3	95%	(1+1)3						28			
		100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3	100%	(1+1)3						28			
		RM	28	RM	28	RM	28	RM	12	RM	12	RM	12	RM	12						28			
			AGC																		28			
		85%	3	85%	3	85%	3	85%	3	85%	3	85%	3	85%	3						28			
		90%	2.2	90%	2.2	90%	2.2	90%	2.2	90%	2.2	90%	2.2	90%	2.2						28			
		RM	7	RM	7	RM	7	RM	7	RM	7	RM	7	RM	7						28			
	EG	14	23		EG	7	9		EG	20	29		EG	0	0		EG	6	12		EG	21	51	
	EE	0	0		EE	20	27		EE	0	0		EE	20	100		EE	0	0		EE	20	49	
	EC	46	77		EC	48	64		EC	48	71		EC	0	0		EC	46	88		EC	0	0	
316	Tot	60	19		Tot	75	24		Tot	68	22		Tot	20	6		Tot	52	16		Tot	41	13	

Anexo E