



manual de remo olímpico para entrenadores de clubs

Federación Española de Remo



índice:

Introducción	3
Periodos de entrenamiento	4
Cómo se utiliza el programa	5
Programas de entrenamiento:	
Programa para (agosto) septiembre	10
Programa para octubre	11
Programa para noviembre	12
Programa para diciembre	13
Programa para enero	14
Programa para febrero	15
Programa para marzo-abril	16
Programa para mayo-junio-julio	17
Programa semana antes de la regata	18
Programa de "puesta a punto"	19
Apéndices :	
A. Entrenamiento de volumen	20
B. Entrenamiento de fuerza máxima	21
C. Entrenamiento de pirámide (zona alta)	22
D. Entrenamiento de resistencia	23
E. Entrenamiento en circuito	24
F. Flexibilidad	25
G. Entrenamiento general	26
H. Técnica de remo	27
I. Medidas	28

introducción:

Este programa de entrenamiento es una adaptación del material FISA a las condiciones de los clubs españoles. Pretende ser una guía basada en el desarrollo del remo internacional. Esperamos que sea de ayuda para los entrenadores de clubs españoles en la preparación de sus remeros/as.

En estos últimos años, en metodología del entrenamiento y en técnica de remo no se han producido grandes cambios. No puede decirse lo mismo respecto al número de horas invertidas en el entrenamiento, que desde 1994 se ha visto incrementado de forma sustancial en los deportistas de élite. Pero es un hecho que con más de 40 horas de entrenamiento semanales se producen muchas lesiones en forma de problemas en la espalda o fracturas por fatiga o tensión. En remeros peso-ligero parece ser que el sistema inmunológico se ve afectado, y por consiguiente muchos remeros se pierden entrenamientos debido a resfriados, gripes y otras dolencias relacionadas con la fiebre. Ésto puede ser el resultado de un programa de entrenamiento muy cargado, acompañado de una baja ingestión de alimentos para no subir de peso.

Tras examinar muchos programas de entrenamiento de las últimas temporadas parece ser que el número de horas dedicadas a entrenar se ha incrementado hasta en un 40%. Pero, si al mismo tiempo examinamos el número de lesiones y enfermedades que se han dado entre los atletas que siguen tales programas y restamos el número de horas que por tal razón han causado baja del entrenamiento, veremos que el incremento real es tan sólo de entre un 3% y un 5%.

Creo que debemos recuperar el viejo refrán según el cual "lo máximo no es siempre lo más óptimo". Cada entrenador debe adecuar y ajustar el programa a los remeros para encontrar la correcta proporción entre la carga, la intensidad y el tiempo. El programa que aquí se presenta considera muy seriamente esta relación. Además, el remero debe cuidar su dieta intentando distribuir adecuadamente los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas (aproximadamente 60%-25%-15%).

Este programa va acompañado de una serie de apéndices dónde se presentan programas de pesas de resistencia, de fuerza máxima, de entrenamiento en circuito, de flexibilidad, etc. Adicionalmente podría ser útil realizar algunos entrenamientos más generales (ver apéndice G), y así evitar posibles desarmonías entre grupos musculares. Algunas lesiones pueden ser causa de la carencia de desarrollo de aquellos músculos que no intervienen directamente en el movimiento del remo.

.Los objetivos del programa son los siguientes:

1. Aumentar el VO₂ Máximo.
2. Aumentar la Fuerza-Resistencia.
3. Aumentar la Fuerza Máxima.
4. Técnica de Remo altamente eficiente.
5. Mejor Flexibilidad y Coordinación.

.El programa se divide en 5 períodos de la siguiente manera:

Período preparatorio 1: octubre-enero

Período preparatorio 2: enero-febrero

Período pre-competitivo: marzo-abril

Período competitivo: mayo-junio-julio, programa de puesta a punto para los campeonatos

Período de recuperación: (agosto) septiembre

Federación Española de Remo

PERÍODO PREPARATORIO 1: OCTUBRE - ENERO

.Programa para octubre :

OBJETIVO PRINCIPAL : Fuerza Máxima.
OBJETIVO SECUNDARIO: Resistencia General.

.Programa para noviembre :

OBJETIVOS PRINCIPALES: Fuerza Máxima y Resistencia General.

PERÍODO PREPARATORIO 2 : ENERO - FEBRERO

.Programa para enero y febrero :

OBJETIVOS PRINCIPALES: Resistencia General y Resistencia Muscular.

PERÍODO PRE- COMPETITIVO : MARZO - ABRIL

.Programa para marzo y abril :

OBJETIVOS PRINCIPALES: Resistencia General Básica y Técnica de Remo.

PERÍODO COMPETITIVO : MAYO- JUNIO- JULIO

.Programa para semanas sin competición:

OBJETIVO PRINCIPAL : Aumentar la Resistencia Específica.

.Programa para semanas con competición:

OBJETIVO PRINCIPAL: Efecto de "Súper Compensación" y preparación para la regata.

.Programa de "Puesta a Punto" para los Campeonatos o la Regata más importante:

OBJETIVO PRINCIPAL : "Puesta a Punto" para los Campeonatos.

PERÍODO DE RECUPERACIÓN : (Agosto) SEPTIEMBRE

OBJETIVO PRINCIPAL : Recuperación activa (física y del sistema nervioso).

cómo se utiliza el programa

INTENSIDAD

La intensidad se expresa mediante la "Frecuencia Cardíaca", con una "zona de trabajo" basada en el porcentaje de la "Frecuencia Cardíaca Máxima".

Teóricamente por "Frecuencia Cardíaca Máxima" se considera 220 pulsaciones menos la edad de cada atleta. En los programas 200 p/min. se usa como máximo y 180 p/min. como mínimo. Es de esperar que se den variaciones según cada individuo.

Todos los programas de entrenamiento en los que se indica la FC muestran el efecto fisiológico esperado, y se refiere al Sistema de Transporte de Oxígeno.

<u>Zona de trabajo</u>	<u>Porcentaje de la FC máx.</u>	<u>Efecto del entrenamiento</u>
130-150	hasta 75%	Utilización (UT2)
140-160	hasta 80%	Principalmente Utilización (UT1)
150-170	hasta 85%	Umbral Anaeróbico (UA)
170-190	hasta 95%	Transporte (T)
Máx.	hasta 100%	Anaeróbico (ANA)

No es absolutamente necesario mantenerse estrictamente dentro de la "Zona de Trabajo", pero para obtener el máximo efecto del entrenamiento se deberían seguir estas normas:

Función del entrenamiento	Tiempo entrenando en "Zona de Trabajo"
Utilización	80%
Umbral Anaeróbico	50-60%
Transporte	40-50%
Anaeróbico	5-10%

FRECUENCIA DE PALADAS INDICADA

La "Frecuencia de Paladas" está muy relacionada con la "Frecuencia Cardíaca", pero tiene su propia función técnica. Cuando se acerca la temporada de regatas, y durante la misma, es importante entrenar al ritmo aproximado en el que se supone que hay que competir.

El Skiff y el Ocho utilizarán diferentes frecuencias de paladas. Así, en el programa el número menor (izq.) se refiere a los botes lentos, mientras que el mayor (dr.) se refiere a los botes rápidos. También deben considerarse las condiciones climáticas, y así se usarán frecuencias más bajas con viento en contra o corriente en contra.

Federación Española de Remo

PESO LIGERO

Los remeros/as peso ligero que se encuentran en el límite de su categoría, no deberían someterse a entrenamientos de hipertrofia muscular. Con el programa de "pirámide-zona alta" se mejora la fuerza máxima mediante la estimulación de las fibras (coordinación intramuscular) sin el aumento de la masa muscular y el indeseado aumento del peso corporal.

JUVENILES

Los remeros/as juveniles deberían haber pasado la pubertad y tener un cuerpo debidamente formado antes de empezar a entrenar con grandes pesos. El mejor período para aumentar el volumen muscular y la fuerza parece estar entre los 18 y 23 años. Para deportistas jóvenes, su propio peso corporal puede utilizarse como carga para el entrenamiento de la fuerza. Así, los entrenamientos de resistencia y de circuito son los más aconsejables.

MUJERES

Las mujeres pueden seguir los mismos principios que los hombres respecto al entrenamiento. Su fuerza máxima y su volumen muscular son menores, pero su adaptación a la resistencia es tan alta como en los hombres. Algunos científicos insisten en que las mujeres se recuperan más rápidamente que los hombres de las sesiones de resistencia duras.

Atención con el entrenamiento de pesas. Hay que insistir mucho en la correcta técnica de levantamiento de pesas, para evitar lesiones.

EXIGENCIAS DE TIEMPO

Para seguir el programa integralmente desde octubre a agosto se necesitan aproximadamente 650 horas de entrenamiento efectivo. El número total de kilómetros en el agua programados es de unos 4. 000.

Un remero internacional de élite necesita de 1.000 a 1.500 horas anuales de entrenamiento, y entre 5.000 y 8.000 Kilómetros de remo.

Recuerda : menos cantidad exige más calidad.

REDUCCIÓN DEL PROGRAMA

Es posible que por exigencias del trabajo o de los estudios no se pueda seguir el programa en su totalidad. Así, si es preciso reducir el programa, se debe mantener la parte de resistencia, dando prioridad a los entrenamientos en el bote.

Este plan de entrenamiento es un programa máximo ideal.
Debe ser adaptado por el entrenador en función de sus remero/as.

terminología

Para evitar malentendidos, a continuación se comentan diferentes términos usados en el programa.

Continuo (Steady State):

Entrenamiento aeróbico con equilibrio metabólico. La energía se cubre al 100% de manera aeróbica, o con una pequeña aportación de la capacidad anaeróbica, pero sin acumulación de ácido láctico producido.

Larga Distancia (L. D.):

Entrenamiento afín al principio de continuidad con el objetivo de mantener o incrementar la utilización del oxígeno en las fibras musculares requeridas para el trabajo. La energía se cubre en su totalidad de manera aeróbica.

Intervalo :

Principio de intervalo: entrenamiento con cambios periódicos entre trabajo y reposo, o entre cargas altas y cargas suaves.

Los diferentes tipos de entrenamientos interválicos se pueden dividir en dos grandes categorías:

Entrenamiento de intervalos cortos y entrenamiento de intervalos largos.

Por intervalo corto se entiende períodos de trabajo de hasta dos minutos de duración con períodos de recuperación tan cortos que ni la demanda de oxígeno ni la frecuencia cardíaca bajan de manera significativa antes del inicio del siguiente intervalo de trabajo.

Por intervalo largo se entiende períodos de trabajo de dos a diez o quince minutos, con períodos de recuperación suficientes como para poder mantener la misma intensidad en cada período de trabajo.

El entrenamiento de intervalos cortos es muy importante durante la temporada de regatas para procurar una buena cantidad de entrenamiento en la misma área de velocidad y frecuencia de paladas de la competición. Entrenar según el principio de intervalos incrementa volumen cardíaco (aumento de la capacidad aeróbica)

Variaciones de Ritmo : [(3'-2'-1') (4'-3'-2'-1') (2'-2'-1'-1') etc]

Entrenamientos básicamente de trabajo aeróbico, pero con unas pinceladas de trabajo anaeróbico. Con este modelo se tiene la posibilidad de controlar y entrenar la técnica a distintas intensidades.

Federación Española de Remo

Fartlek :

Entrenamiento afín al principio del intervalo, relativamente de larga duración (8 - 12 Km), con alteraciones improvisadas entre altas y bajas intensidades. El objetivo principal es incrementar o mantener la resistencia aeróbica. Ofrece la posibilidad de controlar la técnica a distintos niveles de intensidad.

Entrenamiento Modelo:

Entrenamiento en el que se simulan las condiciones de una regata, incluyendo el calentamiento, el procedimiento de salida y la táctica a emplear. Debería hacerse con otras tripulaciones para simular al máximo una regata. Puede usarse en el contexto de la "Super Compensación".

Entrenamiento de Velocidad :

Término utilizado para referirse al entrenamiento de alta intensidad en la preparación para las regatas (Principio de Súper-Compensación). Básicamente significa sobreproducción de velocidad (velocidad más alta que la de regata). Este es el único entrenamiento anaeróbico del programa. Tiene también un elemento específico técnico y sobreestimula la velocidad de la contracción muscular.

Entrenamiento de Competición, (4'-2'-1') / (3'-2'-1'-1'):

Entrenamiento que estimula las condiciones de regata, fisiológica y mentalmente, en un 60% aeróbico y un 40% anaeróbico con incremento de la carga. También tiene un buen componente técnico.

Ejercicios Técnicos :

Entrenamiento con ejercicios específicos para mejorar la técnica. La palada se divide en secciones que se entrena por separado para posteriormente combinar secciones, hasta ejecutar la palada completa.

Ejemplo: a) recuperación 1 (sólo brazos), b) recuperación 1 y 2 (brazos y cuerpo), c) recuperación 1, 2, y 3 (brazos, cuerpo y principio de carro).

* ver apéndice H

programa de entrenamiento para remeros y clubs

Federación Española de Remo

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: septiembre

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
------	-----------	------	---------------	------------------	-----

Lunes: A) Cualquier actividad física
(caminar, correr, nadar, golf, tenis, futbol u otro juego).
Remar sólo si hay muchas ganas.

Martes: A) Descanso, o alguna actividad aeróbica.

Miércoles: A) Igual lunes

Jueves: A) Igual martes.

Viernes: A) Igual lunes.

Sábado: A) Descanso.

Domingo: A) Igual lunes.

Haz lo que más te apetezca, ¡Hay que divertirse, pero hazlo !

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: octubre

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: correr 30 min./ gimnasia B) Pesas (volumen*)**. C) Flexibilidad / Gimnasia.	130-150			
Martes:	A) Calentamiento: remo/correr/ gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad / Gimnasia.	130-150			
Miércoles:	A) Remo ó carrera: larga distancia B) Flexibilidad.	130-150			10-12
Jueves:	A) Calentamiento: remo/correr/gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad / Gimnasia.	130-150			
Viernes:	A) Calentamiento: carrera B) Cuestas: 5 min.x 3-5 rep. 4'-6' ó carrera 3-5 x 1200-1500m (4-5min.) C) Flexibilidad.	130-150 170-190			3-4 5-8
Sábado:	A) Calentamiento: remo/correr/gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad / Gimnasia	130-150			
Domingo:	A) 1) Remo (o bien) 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad.	120-140 120-140 120-140	18-20 14-16 50-60	16-20	

*Ver el programa para el entrenamiento de pesas.

** Pesos ligeros: Pirámide zona alta.

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: noviembre

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (fuerza máxima*)** C) Flexibilidad.				
Martes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad.				
Miércoles:	A) Remo/carrera. Larga distancia B) Flexibilidad.	130-150	18-20	12-14	
Jueves:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad.	130-150			
Viernes :	A) Calentamiento: carrera B) Cuestas: 5 min. x 3-5 rep. 4'-6' o carrera 3-5 x 1200-1500m (4-5min.) C) Flexibilidad.	130-150 170-190			3-4 5-8
Sábado:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (volumen) C) Flexibilidad.	130-150			
Domingo:	A) 1) Remo (o bien) 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad.	120-140 120-140 120-140	18-20 14-16 50-60	16-20 14-16 50-60	

*Ver el programa para el entrenamiento de pesas.

** Pesos ligeros: Pirámide zona alta

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: diciembre

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (fuerza máxima)** C) Flexibilidad.	130-150			
Martes:	A) Remo o carrera. Larga distancia B) Flexibilidad.	130-150	18-20	12-14	
Miércoles:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (fuerza máxima) C) Flexibilidad.	130-150			
Jueves:	A) Calentamiento: carrera B) Cuestas: 5 min , 5 rep. ó Carrera 5 x 1200-1500m (4-5min.) C) Flexibilidad.	130-150 4'-6' 170-190			3-4 5-8
Viernes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (fuerza máxima) C) Flexibilidad.	130-150			
Sábado:	A) 1) Remo (o bien) 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad.	120-140 120-140 120-140	18-20	16-20 14-16 50-60	
Domingo:	A) 1) Remo (o bien) 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad.	120-140 120-140 120-140	18-20	16-20 14-16 50-60	

*Ver el programa para el entrenamiento de pesas.

** Pesos ligeros: Pirámide zona alta

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: enero

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (fuerza máxima)** C) Flexibilidad	130-150			
Martes:	A) Calentamiento: carrera B) Carrera: intervalo corto 20/10 seg. x 12 min. x 2 series 3'-5' C) Flexibilidad.	130-150 180-190		3-5 4-6	
Miércoles:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (resistencia) * C) Flexibilidad	130-150			
Jueves:	A) Calentamiento: carrera B) Cuestas: 5 min. x 5 rep. 4'-6' ó Carrera 5 x 1200-1500m (4-5min.) C) Flexibilidad	130-150 170-190		3-4 5-8	
Viernes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (resistencia) * C) Flexibilidad	130-150			
Sábado:	A) 1) Remo (o bien) # 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad	120-140 120-140 120-140	18-20	16-20 14-16 50-60	
Domingo:	A) 1) Remo (o bien) # 2) Carrera (o bien) 3) Ciclismo B) Flexibilidad	120-140 120-140 120-140	18-20	16-20 14-16 50-60	

*Ver el programa para el entrenamiento de pesas.
Remar si es posible.

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: febrero

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (pirámide zona alta) C) Flexibilidad.				
Martes:	A) Remo: larga distancia B) Flexibilidad.	130-150	18-20	16-20	
Miércoles:	A) Remo: calentamiento/ técnica B) Remo: 4 x 8 min. C) Flexibilidad.	3'-4'	130-150 140-160	18-20 22-24	3-5 10-12
Jueves:	A) Remo: ejercicios de técnica B) Carrera: cuestas o carrera 5 min x 3 rep. C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 170-190	18-20	6-8 5-8
Viernes:	A) Remo: calentamiento/ técnica B) Remo: 3 x 12 min. C) Flexibilidad.	3'-4'	130-150 140-160	18-20 22-24	3-5 10-12
Sábado:	A) Remo: ejercicios de técnica B) Remo: larga distancia C) Flexibilidad.				3-6 12-16
Domingo:	A) Remo: ejercicios de técnica B) Remo: "Fartlek" C) Flexibilidad.		130-170	18-28	3-6 12-16

NOTA: Ver las descripciones de "Fartlek" y "Ejercicios de Técnica"

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: marzo-abril

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Calentamiento: 30' remar/correr/gimnasia B) Pesas (pirámide zona alta) C) Flexibilidad.				
Martes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo largo 3-4 x 5 min. C) Flexibilidad.	130-150 3'-5'	18-30	4-6 160-170 26-30	10-12
Miércoles:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo corto 2 x (30/20 paladas x 10rep.) C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 170-180	18-30 28-30	4-6 10-12
Jueves:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 3 x 12 min. C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 160-170	18-30 26-28	4-6 12-14
Viernes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 4'-3'-2'-1' x 3 series (23-25-27-29) C) Flexibilidad.	3'-4'	130-150 130-170	18-30 23-29	4-6 12-14
Sábado:	1 A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo corto 2 x (40/20 paladas x 8rep.) C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 170-180	20-30 28-30	4-6 12-14
	*2 A) Remo: larga distancia B) Flexibilidad.			140-160	22-24 16-20
Domingo:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 2 x 2000m (8 min.) C) Flexibilidad.	15'-20'	130-150 170-180	18-30 28-30	4-6 12-14

*= Segunda sesión de entrenamiento, si es posible realizarla.

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: mayo-junio-julio (semanas sin regatas)

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Remo: 65-70% * B) Flexibilidad.			140-150 22-24	16-20
Martes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 4'-3'-2'-1' x 3 series C) Flexibilidad.	10'-12'	130-150 140-180	18-20 26-32	4-6 12-14
	** A) Remo: 65-70% B) Flexibilidad.			140-150 22-24	12-16
Miércoles:	A) Remo calentamiento B) Remo: intervalo corto 2 x (30/10 paladas x10rep.) (60"/20") C) Flexibilidad.	6'-8'	130-150 170-180	18-20 30-34	4-6 12-14
	** A) Remo: 65-70% B) Flexibilidad.			140-150 22-24	12-16
Jueves:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo largo 3-4 x 5 min. C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 170-180	18-20 28-32	4-6 12-14
Viernes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 3 x 12 min. C) Flexibilidad.	8'-10'	130-150 160-170	18-20 26-28	4-6 12-14
	** A) Remo: 60-65% B) Flexibilidad.			130-140 20-22	12-16
Sábado:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo corto 2 x (17/5 paladas x 20rep.) (30"/15") C) Flexibilidad.	6'-8'	130-150 170-180	18-20 34	4-6 12-14
	** A) Remo: 65-70% B) Flexibilidad.			140-150 22-24	12-16
Domingo:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 2-3 x2000m(1250/500/250m) o bien 2-3 x 7' (4'-2'-1') (30/32-32/34-34/38) pal. C) Flexibilidad.	15'- 20'	180-190	30-38	4-6 12-14

* Cada 10 días, una sesión de pesas de "pirámide zona alta".

** Segunda sesión de entrenamiento, si es posible realizarla.

programa de entrenamiento: mayo-junio-julio

(semanas anteriores a las regatas)

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Sábado:	1 A) Remo: calentamiento B) Remo: 4-6 x500m C) Flexibilidad.	1'-2'	130-150 max	18-36 max	4-6 8-10
	2 A) Remo: calentamiento B) Remo: 2-3 x1000m C) Flexibilidad.				
Domingo:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 2-3 x1000m C) Flexibilidad.	6'-8'	130-150 max	18-36 max	4-6 10-12
	A) Remo: 65-70% * B) Flexibilidad.				
Martes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 2-3 x5min C) Flexibilidad.	4'-6'	130-150 170-180	18-36 28-30	4-6 10-12
	***) A) Remo: 60-65% B) Flexibilidad.				
Miércoles:	A) Remo calentamiento B) Remo: 1 x1000m + 1 x 500 m C) Flexibilidad.	8'-10'	130-150 max	18-20 max	4-6 8
	A) Remo: Fartlek B) Flexibilidad.				
Jueves:	A) Remo: Fartlek B) Flexibilidad.	130-180	18-36	12	12
	***) A) Remo: Fartlek B) Flexibilidad.				
Viernes:	A) Remo: Fartlek B) Flexibilidad.	130-180	18-36	12	12
	***) A) Remo: Fartlek B) Flexibilidad				
Sábado:	Regata.				
Domingo:	Regata.				

***) = Segunda sesión de entrenamiento, si es posible realizarla.

Federación Española de Remo

programa de entrenamiento: "puesta a punto"**

Día:	Programa:	Rec.	Frec. card	Ritmo paladas	Kms
Lunes:	A) Remo: larga distancia B) Flexibilidad.	130-150	18-22	16	
Martes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo largo 3 x 4min. C) Flexibilidad.	130-150 4'-6'	18-36 170-180	30-33	4-6 8-10
Miércoles:	A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo corto 3 x (30/10 paladas x 6 reps.) C) Flexibilidad.	130-150 4'-6'	18-36 170-180	10-12	4-6
Jueves:	A) Remo: larga distancia B) Flexibilidad	130-150	18-22	16	
Viernes:	A) Remo: calentamiento B) Remo: (3'-2'-1') x 3 series C) Flexibilidad.	130-150 5'-7'	18-36 160-190	28-30-34	4-6 8-10
Sábado:	1 A) Remo: calentamiento B) Remo: intervalo corto 3 x (20/10 paladas x 6 reps.) C) Flexibilidad.	130-150 8'-10'	18-20 32-36	8-10	4-6
	2 A) Remo: larga distancia B) Flexibilidad.	130-150	18-22	12	
Domingo:	A) Remo: calentamiento B) Remo: 2 x2000m (1250/500/250m) o bien 2 x 7' (4'-2'-1') (30/32-32/34-34/38) pal. C) Flexibilidad.	130-150 15'-20'	18-36 30-38	12	4-6

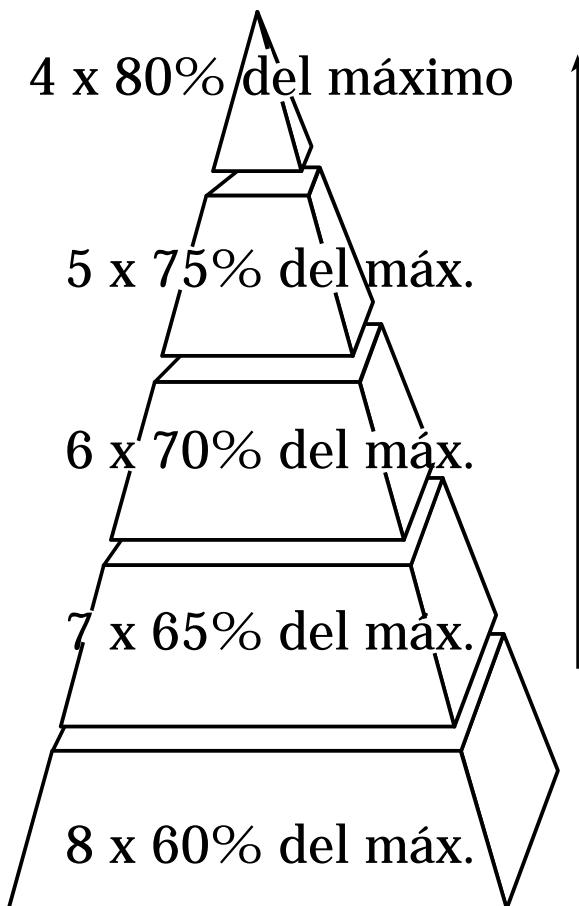
**) = Este programa puede ser utilizado durante las dos semanas previas a la competición, si esta no supone muchas regatas (una cada día). Con más regatas el programa "semanas anteriores a las regatas" debería ser aplicado durante la última semana.

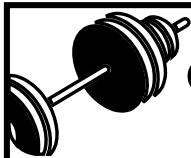


entrenamiento de pesas

entrenamiento de volumen

Federación Española de Remo

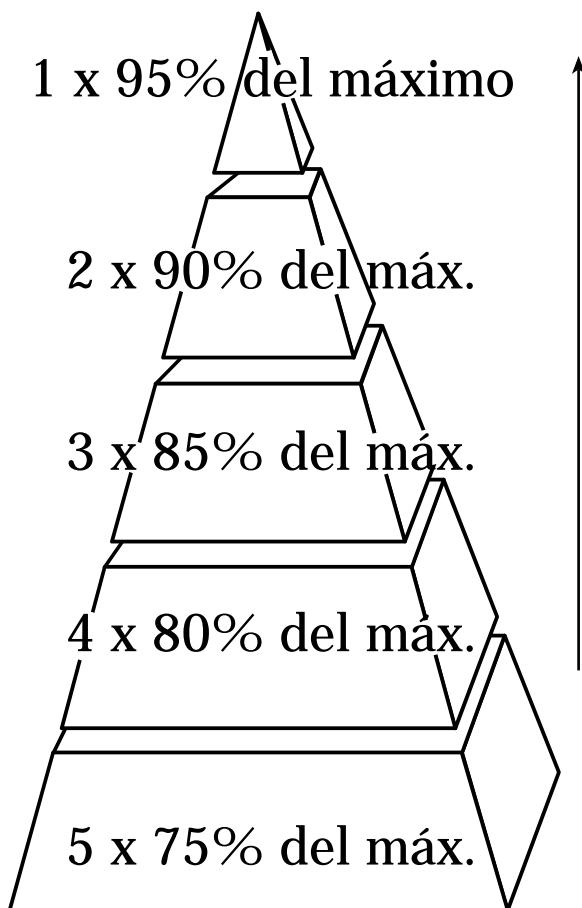




entrenamiento de pesas

fuerza máxima

Federación Española de Remo

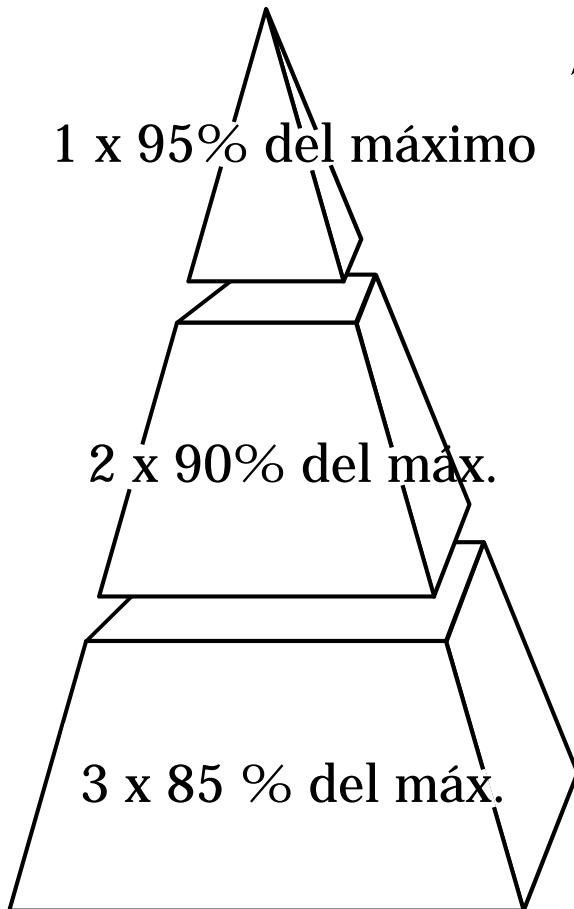


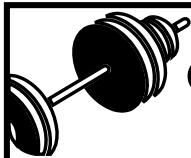


entrenamiento de pesas

"pirámide zona alta"

Federación Española de Remo

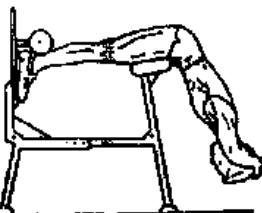
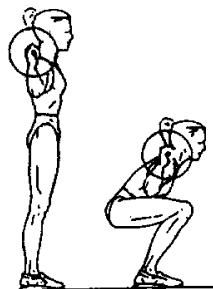
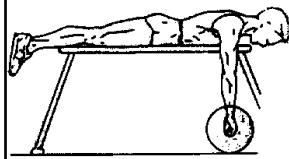
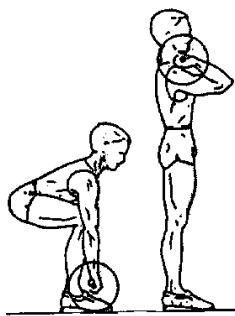




entrenamiento de pesas

résistencia

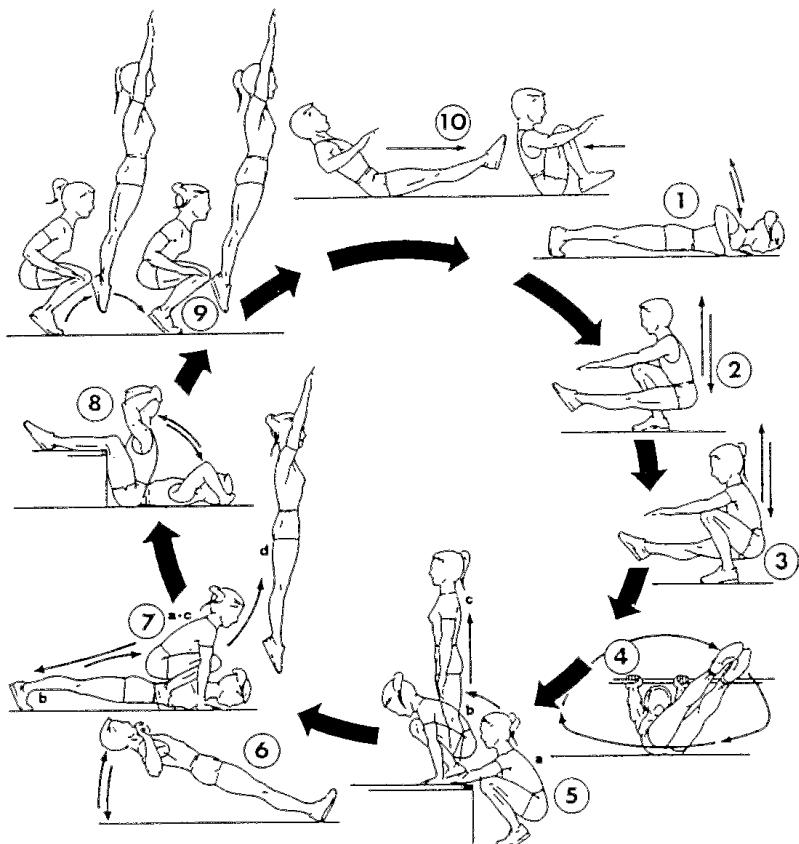
Federación Española de Remo





entrenamiento de circuito

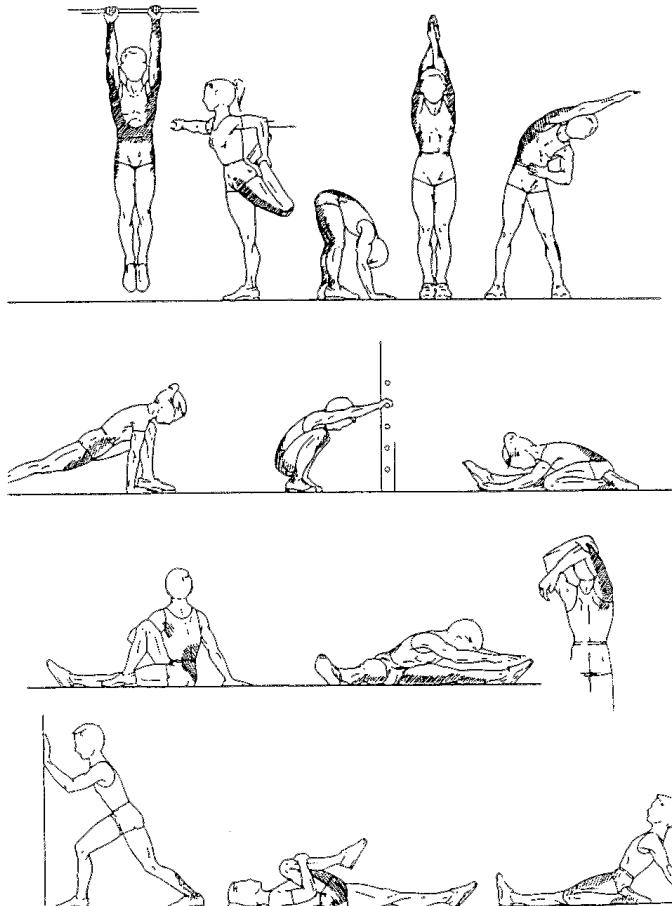
Federación Española de Remo





flexibilidad

Federación Española de Remo

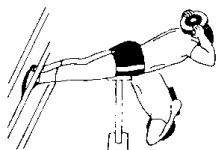




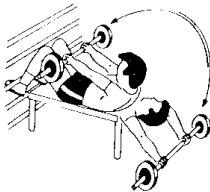
entrenamiento general

ejercicios para entrenamiento general

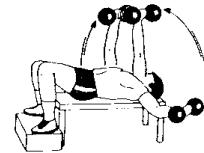
Federación Española de Remo



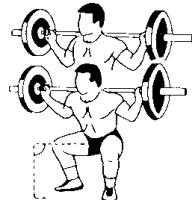
1



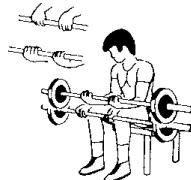
2



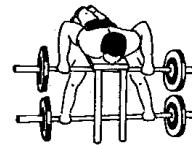
3



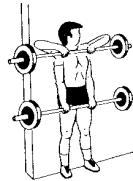
4



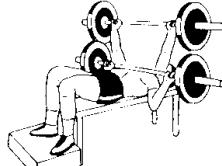
5



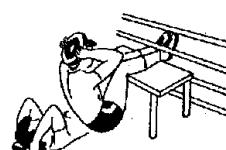
6



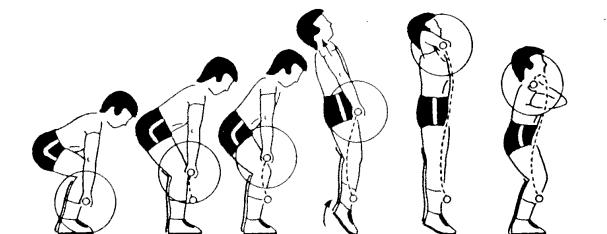
7



8



9



10



técnica de remo

por thor nilsen i kris korzeniowski

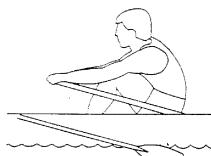
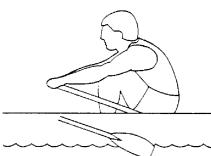
Federación Española de Remo

1. Ataque

Levantar sólo las manos.

No abrir cuerpo y piernas.

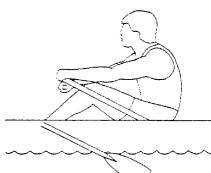
La pala entra por completo antes de empujar con las piernas.



3. Palada nº2

El cuerpo superior enlaza con el tirón de piernas

El cuerpo empieza a "destrabarse" de forma natural.



2. Palada nº1

No hay cambios en la postura del cuerpo. El cuerpo "se culega" del remo apoyándose en las pedalinas. El trabajo se realiza exclusivamente con las piernas.

4. Palada nº3

Las piernas finalizan su trabajo

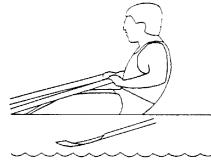
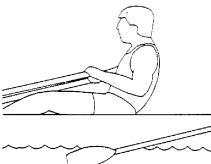
El cuerpo superior sigue su balanceo.

Los brazos empiezan su trabajo.

5. Palada nº4

Final del cuerpo atrás

Los brazos tiran rápido y con fuerza hacia el cuerpo.



6. Final

Los antebrazos y manos mueven los púeros del remo hacia abajo y en curva de manera fluida y continua.

7. Recuperación nº1

Las manos se alejan del cuerpo a velocidad constante.



8. Recuperación nº2

Las manos han sobrepasado las rodillas antes de iniciar el recorrido del carro hacia popa.

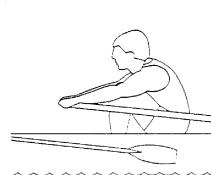
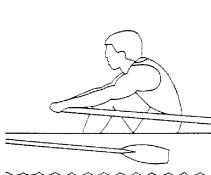
El cuerpo empieza a preparar su ángulo de ataque.

10. Antes de atacar.

El carro realiza el último tramo. Todos los movimientos han finalizado, excepto el último movimiento del carro. Los hombros están relajados y el remero se concentra para realizar un ataque directo.

9. Recuperación nº3

El carro se encuentra a medio camino. El cuerpo y los brazos han llegado a su posición de ataque.





medidas recomendadas para remo de couple y punta (big blade)

Federación Española de Remo

hombres absolutos	distancia entre-ejes (+/-1cm)	palanca interior (+/-1cm)	longitud del remo (cm)
1X	159	87	289-291
2X	159	87	289-291
4X	158	86	289-291
2-	86	116	374-376
4-	85	115	375-377
8+	84	114	376-378
mujeres absolutas	distancia entre-ejes (+/-1cm)	palanca interior (+/-1cm)	longitud del remo (cm)
1X	159	87	287-290
2X	159	87	287-290
4X	158	86,5	287-290
2-	86	116	371-375
4-	85	115	371-375
8+	84	114	372-376
hombres peso ligero	distancia entre-ejes (+/-1cm)	palanca interior (+/-1cm)	longitud del remo (cm)
1X	159	88	287-290
2X	159	87	288-291
4X	158	86	288-291
2-	86	116	372-375
4-	85	115	374-376
8+	84	114	374-376
mujeres peso ligero	distancia entre-ejes (+/-1cm)	palanca interior (+/-1cm)	longitud del remo (cm)
1X	158	88	286-288
2X	158	87	286-289
4X	158	87	286-290
2-	86	116	370-374
4-	85	115	370-374

Nota: Se recomienda utilizar las medidas de los peso ligero para los juniors

