

Terminada que está a época competitiva há que dar continuidade ao programa de treinos entrando num período de transição onde, de forma progressiva, se deve promover a descida da carga de treino. Nesta fase, efectua-se o decréscimo controlado do rendimento dos atletas preparando o período de férias e o início da época seguinte.

Este é o momento para diversificar o tipo de actividades que compõem o treino, promovendo essencialmente situações lúdicas de grupo que divertem e consolidam as relações entre todos. Respeitando o principio da continuidade, não deve haver uma ruptura total com os exercícios específicos da Esgrima nem um exagerado período de inactividade sob pena de, na época seguinte, o trabalho efectuado não promover incrementos significativos no desempenho desportivo do atleta, transportando-o para um patamar mais elevado de rendimento, mas desencadear apenas uma repetição de ganhos já adquiridos levando à estagnação do praticante.

No Parede FC, este período de transição decorrerá até 22 de Julho. Seguem-se, para os atletas de competição, 2 semanas de férias, uma semana de adaptação física (individual no local de férias) e em seguida iniciamos os trabalhos.

Tudo a bem do... principio da continuidade.