

**BASE**  
2024 - 2025



**TREINAMENTO DE**  
**ELITE**  
**PRÓ**

**PREPARAÇÃO DE BASE**  
**5X NA SEMANA**

Olá Galáticos.

Meu nome é Patrick, sou um atleta profissional de MTB e Ciclismo de Estrada e também estudante de Educação Física Bacharelado.

Como atleta experiente, gostaria de compartilhar algumas técnicas valiosas que aprendi ao longo do tempo, que me ajudaram a evoluir em minha carreira esportiva.

Em nossa Assessoria Esportiva e nossos programas, contamos com a participação de diversos profissionais capacitados, de Ed. Física, Nutricionistas e atletas que estão ligados ao ciclismo, para oferecer aos nossos seguidores e atletas o melhor conteúdo possível para o sucesso neste esporte em constante crescimento em nosso país.

É importante ressaltar que o guia de alimentação e cardápios que apresentamos são apenas opções que eu pessoalmente utilizo e que podem não ser adequados para todos os atletas. Cada indivíduo é único e tem necessidades nutricionais diferentes, dependendo de seus objetivos, nível de treinamento e características fisiológicas. Portanto, é sempre importante consultar um nutricionista esportivo para obter orientações personalizadas e quantidades específicas sobre alimentação e suplementação.

E todas as planilhas de treinamento para que sigam perfeitamente, é fundamental que faça o teste de campo para definir as zonas de treinamento, para que execute-as dentro das suas capacidades físicas atuais, e que cada um de vocês sejam responsáveis pela saúde física e principalmente coração estar 100% em dia e exames feitos, para praticar esse esporte sem quaisquer problemas.

Acredito que oferecer o melhor conteúdo possível em que me ajudou a evoluir em relação ao treinamento, nutrição e outros aspectos do ciclismo é fundamental para ajudar os atletas a alcançar seus objetivos.

Nosso objetivo é compartilhar conhecimento e informações valiosas com os nossos seguidores, sempre com base em evidências científicas e na experiência de atletas e profissionais renomados no mundo do ciclismo.



---

**Patrick**  
CEO & FOUNDER



---

**Nelson Andrade**  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CREF: 049889-C/MG



## COMO FAÇO MEU PLANEJAMENTO DE TREINOS

É agora que realmente a brincadeira começa a ficar séria, hora de aplicar e colocar os treinos, alimentação e tudo em prática, e ver a evolução em poucas semanas.

Não importa qual seja o objetivo com o pedal, com certeza um bom plano de treino de bike lhe ajudará a chegar lá melhor e mais rápido.

Antes de planejar meus treinos, devo definir minhas zonas de treino pois é a partir desse parâmetro que irei controlar minhas intensidades.

Se ainda não tenho um medidor de frequência cardíaca, começo controlar através da percepção de esforço, que está explicado dentro dos capítulos de Zona de Treinamento.

Vamos lá, a primeira coisa é definir quantos dias na semana pode pedalar, para que planeje os treinos.

Um dos modelos de treinamento que a maioria dos treinadores dos maiores ciclistas do mundo trabalha é o famoso 3x1. Três semanas crescentes, por uma semana de recuperação e é exatamente assim que eu faço todos os meus treinos.

Nas três semanas crescentes, eu aumento a carga horária e a intensidade a cada semana que passa, e na quarta semana não treino tiros, somente treinos nas zonas 2 e 3, e em alguns casos z4, esses também diminuindo a carga horária. Os três principais treinos que faço durante a semana, são: 1 Treino de Tiro, 1 Treino contínuo e 1 treino Longo, sempre colocando um treino leve ou dia off, após um treino longo ou treino de tiro.

**ATENÇÃO:** Para prosseguir com os treinos é fundamental que assita as aulas acima, que explica sobre as planilhas e principalmente as aulas sobre Zonas de Treinamento.

**EX: QUANTO POSSO PEDALAR 3X NA SEMANA.**

SEGUNDA: OFF  
TERÇA: TREINO DE TIRO  
QUARTA: OFF + **ACADEMIA**  
QUINTA: OFF  
SEXTA: TREINO CONTÍNUO + **ACADEMIA**  
SÁBADO: OFF  
DOMINGO: TREINO LONGO

**EX: QUANTO POSSO PEDALAR 4X NA SEMANA.**

SEGUNDA: OFF  
TERÇA: TREINO DE TIRO  
QUARTA: OFF + **ACADEMIA**  
QUINTA: TREINO DE TIRO  
SEXTA: OFF + **ACADEMIA**  
SÁBADO: TREINO CONTÍNUO  
DOMINGO: TREINO LONGO

**EX: QUANTO POSSO PEDALAR 6X NA SEMANA.**

SEGUNDA: OFF  
TERÇA: TREINO DE TIRO  
QUARTA: TREINO LEVE + **ACADEMIA**  
QUINTA: TREINO DE TIRO  
SEXTA: TREINO LEVE + **ACADEMIA**  
SÁBADO: TREINO CONTÍNUO  
DOMINGO: TREINO LONGO

O IDEAL É MESCLAR OS DIAS E IR ALTERNANDO, NUNCA FAÇO DOIS TREINOS FORTES EM SEQUÊNCIA, E OS TREINOS DE MUSCULAÇÃO/FORTALECIMENTO SEMPRE FAÇO EM DIAS DE TREINO LEVE OU DIA OFF DA BIKE, AGORA É SÓ ADAPTAR OS TREINOS COM A SUA DISPONIBILIDADE.

**ATENÇÃO: PARA PROSSEGUIR COM OS TREINOS É FUNDAMENTAL QUE ASSITA AS AULAS ACIMA, QUE EXPLICA SOBRE AS PLANILHAS E PRINCIPALMENTE AS AULAS SOBRE ZONAS DE TREINAMENTO, PARA QUE EVITE FICAR COM DÚVIDAS.**

# TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

## SEMANA 1 PREPARAÇÃO DE BASE ( 03/12 À 09/12/2024 )

.

(TREINO CONTÍNUO)

**TERÇA** - PEDALAR 1:30H NAS Z2. PODENDO SER TERRA  
OU ASFALTO

.

(TREINO MODERADO)

**QUARTA** - PEDALAR 1:30H NAS Z2 E Z3. PODENDO SER TERRA  
OU ASFALTO

.

(TREINO LEVE)

**QUINTA** - PEDALAR 1:30H NA Z2. PODENDO SER TERRA OU  
ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando,  
para trabalhar a pedalada redonda e eficiência.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO MODERADO)

**SÁBADO** - PEDALAR ATÉ 2H ZONAS 2 E 3.. DE PREFERÊNCIA FAZER O  
treino No terreno que seja seu foco evoluir, para próxima  
temporada.

.

(TREINO LONGO)

**DOMINGO** - PEDALAR 2:30 À 3H NAS ZONAS 2 E 3. TERRA OU  
asfalto mais rolado e menos elevação.

.

Segunda - Descanso Off

# TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

## SEMANA 2 PREPARAÇÃO DE BASE ( 10/12 À 16/12/2024 )

.

(TREINO MODERADO)

**Terça** - Pedalar 1:30h nas z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO

.

(TREINO LEVE)

**QUARTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.

(TREINO MODERADO)

**QUINTA** - Pedalar 1:30h nas z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda e eficiência.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO MODERADO)

**Sábado** - Pedalar até 2h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.para próxima temporada. Ex; trilhas, subidas específicas..

.

(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

.

**Segunda** - Descanso Of

# TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

## SEMANA 3 PREPARAÇÃO DE BASE ( 17/12 À 23/12/2024 )

•  
(TREINO MODERADO)

**Terça** - Pedalar 1:45h nas z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO

•  
(TREINO LEVE)

**QUARTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda e eficiência.

•  
(TREINO INTERVALADO Z5)

**QUINTA** - Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 - Fazer 6 tiros de 30 segundos em na z5, com 3min na z2 entre os tiros - Finalizar com 30min na z2. PODENDO FAZER EM TERRA OU ASFALTO. (CADÊNCIA IDEAL)

•  
**SEXTA** - OFF

•  
(TREINO MODERADO A LONGO)

**Sábado** - Pedalar 2:30H À 3h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.

•  
(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3 À 4h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

•  
**Segunda** - Descanso Off

## TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

### SEMANA 4 PREPARAÇÃO DE BASE (SEMANA DE (SEMANA DE RECUPERAÇÃO ( 24/12 À 30/12/2024 )

•  
(TREINO LEVE)

**Terça** - Pedalar 1:30 a 2h nas z2. PODENDO SER  
TERRA OU ASFALTO

•  
(TREINO LEVE OU TÉCNICA)

**QUARTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA OU  
ASFALTO. (Caso técnica vá para trilha de sua preferência que te  
desafie na pilotagem.

•  
(TREINO LEVE)

**QUINTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA  
OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando,  
para trabalhar a pedalada redonda.

•  
**SEXTA** - OFF

•  
(TREINO MODERADO A FORTE)

**Sábado** - Pedalar até 2h zonas 2 e 3, podendo chegar na Z4 em  
subidas.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco  
evoluir.

•  
(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais  
rolado e menos elevação.

•  
**Segunda** - Descanso Off

## TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

### SEMANA 5 PREPARAÇÃO DE BASE ( 31/12 À 06/01/2025 )

.  
(TREINO INTERVALADO)

**Terça** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 8 tiros de 30s na Z5 com 2min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2. (CADÊNCIA IDEAL)

.  
(TREINO LEVE)

**QUARTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.  
(TREINO MODERADO)

**QUINTA** - Pedalar 1:30h na z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda.

.  
**SEXTA** - OFF

.  
(TREINO MODERADO)

**Sábado** - Pedalar 2h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.

.  
(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3:30 À 4h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

.  
**Segunda** - Descanso Off

## TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

### SEMANA 6 PREPARAÇÃO DE BASE ( 07/01 À 13/01/2025 )

.

(TREINO LEVE)

**Terça** - Pedalar 1:30 a 1:45h na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.

(TREINO INTERVALADO)

**QUARTA** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 6 tiros de 1min na Z5 com 3min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2. (CADÊNCIA IDEAL)

.

(TREINO MODERADO)

**QUINTA** - Pedalar 1:30 a 1:45h na z2 E Z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO MODERADO A LONGO)

**Sábado** - Pedalar 2 Á 3h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.

.

(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 4 Á 5h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

.

**Segunda** - Descanso Off

## TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

### SEMANA 7 PREPARAÇÃO DE BASE ( 14/01 À 20/01/2025 )

.

(TREINO INTERVALADO)

**Terça** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 8 tiros de 1min na Z5 com 3min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2.

.

(TREINO LEVE)

**QUARTA** - Pedalar 1:30h na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda.

.

(TREINO INTERVALADO)

**QUINTA** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 6 tiros de 2min na Z5 com 4min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO MODERADO)

**Sábado** - Pedalar 2h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir. Durante as 2h, faça 6 tiros de 30 segundos no seu limite, com intervalos de no mínimo 3min.

.

(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar de 5 à 6h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

.

**Segunda** - Descanso Off

## TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 5X NA SEMANA

### SEMANA 8 PREPARAÇÃO DE BASE (SEMANA DE RECUPERAÇÃO ( 21/01 À 27/01/2025))

.

(TREINO REGENERATIVO)

**Terça** - Pedalar 1:30h na Z1 e z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO MAIS PLANO POSSÍVEL.

.

(TREINO LEVE)

**QUARTA** - Pedalar 1:30 na Z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.

(TREINO MODERADO)

**QUINTA** - Pedalar 1:30 á 2h na Z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar a pedalada redonda.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO CONTÍNUO)

**Sábado** - Pedalar 1:45 até 2h zonas 2 e 3 PODENDO CHEGAR NA Z4 EM SUBIDA.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.

.

(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 4h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação, fazer 5 tiros de 30 segundos no máximo, durante esse treino, de preferência quando estiver passando em alguma subida.

.

**Segunda** - Descanso Off

# ÚLTIMA SEMANA PREPARAÇÃO DE BASE

## ÚLTIMA SEMANA - PREPARAÇÃO DE BASE ( Semana de Testes ) - ( 27/01 À 03/02/2025 )

.  
(TREINO REGENERATIVO)

**Terça** - Pedalar 1:30h na Z1 e z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO MAIS PLANO POSSÍVEL.

.  
(TESTE DE CAMPO - ATUALIZAR ZONAS DE TREINAMENTO)

**QUARTA** - Pedalar 20min em Zona 2 + 5min em Zona 3 + 5min variando em Zonas 3 e alguns momentos em Zona 4. (**Teste de 20min no máximo de preferência no plano**) salve sua média de FC para atualizar suas Zonas, desaquecimento de 15min em Zona 2.

.  
(TREINO MODERADO)

**QUINTA** - Pedalar 1:30 á 2h na Z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.  
**SEXTA** - Off

.  
(TREINO CONTÍNUO)

**Sábado** - Treino livre, simulando competição, algum trecho que quer se testar, melhorar tempo, ver em que está bom ou precisa melhorar, tente pegar o máximo de informações para buscar sua evolução ao longo do ano.

.  
(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação, fazer 5 tiros de 30 segundos no máximo, durante esse treino, de preferência quando estiver passando em alguma subida.

.  
**Segunda** - Descanso Off