



RUMO AOS 3 DÍGITOS

**Entenda como fazer
um pedal de 3 dígitos
sem quebrar!**

K 100



Patrick Strider



3 INTRODUÇÃO

1º CAPÍTULO – MINDSET / MENTALIDADE

4 MUDANÇA DE MENTALIDADE

2º CAPÍTULO – ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

7 IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

10 ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO PRÉ-TREINO

12 ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO INTRA-TREINO

13 ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO PÓS-TREINO

14 3º CAPÍTULO – TREINAMENTO

16 CONSTÂNCIA NOS TREINOS

22 CICLOS DE TREINO

4º CAPÍTULO – EXECUTANDO O LONGÃO

28 ESCOLHENDO O TRAJETO

RITMO DE INTENSIDADE

TREINO EM GRUPO

29 SUBIDA EM LONGÃO

30 CONCLUSÃO

31 AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

Este guia veio com objetivo de te ajudar a alcançar o seu sonho de evoluir e atingir os seus primeiros 3 dígitos no pedal.

Primeiramente quero te agradecer por você ter me dado essa oportunidade em te ajudar, #borapracima.

Me chamo Patrick Strider e nesse e-book vou te ensinar o passo a passo para se tornar um ciclista capaz alcançar a marca dos 3 dígitos pedalados, sem sofrimento e sem chegar se arrastando e quebrado.

De uma coisa você pode ter certeza, se esse PDF for lido e aplicado fielmente até o fim você conseguirá alcançar definitivamente o nível de excelência.

Não estou dizendo que será fácil, mas sim que é totalmente possível, só depende de você.



VAMOS DAR INÍCIO AOS CAPÍTULOS, ESTUDAR E APLICAR.



CAPÍTULO - MINDSET / MENTALIDADE

MUDANÇA DE MENTALIDADE

Para iniciarmos é importante que você saiba que o seu desempenho está atrelado a sua mentalidade, a forma como encara os seus desafios e supera os seus próprios limites. Isso vale tanto para a bike como para qualquer outra área da sua vida.

Abaixo vou listar os principais pontos para que você possa se avaliar e começar com sua transformação.

•Comprometimento

Você se sente comprometido com seus objetivos? Está disposto a fazer qualquer tipo de sacrifício para conseguir evoluir e conquistar o que deseja?

Saiba que os verdadeiros campeões estão. Se quiser ser um deles, precisa continuar sempre em frente, lutando e treinando para conseguir o que quer. Não importa quais sejam as dificuldades que apareçam no seu caminho, esteja disposto a vencê-las.

•Visão

A visão está relacionada com o que você pretender alcançar e aonde quer chegar. Você já parou para pensar em como deseja estar no final deste ano? Quais serão suas conquistas? Quantos km terá percorrido? Como estará seus melhores tempos? Como estará o seu condicionamento físico? E daqui cinco, dez anos? Se você não tem ideia de como vai estar, não se apavore, a maioria das pessoas também não sabe. Por isso se você quer mesmo ser um campeão precisa ter clareza do caminho a percorrer para chegar onde deseja. Isso vai requerer um grande esforço de sua parte, mas não se preocupe irei ajuda-lo a trilhar este caminho, da forma mais fácil possível.

•Eduque-se

Você está disposto a adquirir as habilidades necessárias para conseguir conquistar aquilo que quer? Lembre-se os campeões sabem quais são as habilidades necessárias para se destacar dos demais e estão sempre em constante aprendizado. Por isso, aprenda a gostar de subidas, de muito treino, muito suor e de seguir uma boa dieta. Dedique-se a aprender um pouco todos os dias.

•Responsabilidade

Você sabe de quem é a “culpa” pelo seu sucesso ou seu fracasso? Você mesmo. Pelo menos é assim que os grandes campeões pensam. Não culpe ninguém quando as coisas não saírem como planejado. Ao invés disso, veja o que precisa ser melhorado e corra atrás do prejuízo. Nunca é tarde quando estamos falando da realização dos nossos sonhos.

**Otimismo**

Seja sempre otimista enquanto caminha rumo ao seu objetivo. Jamais duvide, em momento algum, que você está se movendo na direção certa. Todas as vezes que pensamentos negativos aparecerem em nossas mentes (eles aparecerão, pode ter certeza), bloqueie-os e sempre olhe em frente.

•Auto controle

Como você lida com suas emoções e frustrações quando parece que não consegue sair do lugar? Confesso que para mim nunca foi muito fácil lidar com o fracasso. Porém para um campeão de verdade isso não é um problema, pois eles sabem controlar suas emoções e caminham com a certeza de que a vitória chegará, mesmo em meio as adversidades. Imagine um atleta olímpico, perdendo o controle de suas emoções no momento da apresentação? O mesmo com certeza estaria fadado ao fracasso. Por isso mantenha sempre o controle de seus pensamentos caso queira ser uma pessoa de sucesso.

•Confie em você

Você acredita fortemente que é capaz de fazer as coisas acontecerem? Como eu disse, os obstáculos certamente aparecerão à sua frente, caso você não tenha a plena confiança de que você é capaz, provavelmente você irá fracassar. Aprenda a gostar de subidas e do sofrimento pois só assim você irá alcançar uma evolução significativa, pois é na dificuldade que você se torna forte.

Agora é a hora de agir!

Listei para você características de um verdadeiro campeão. Porém, de nada adianta saber sobre essas características, se não colocarmos todas elas em ação. Eu não sei qual seu objetivo em relação ao esporte, mas sei que se você aplicar o que escrevi aqui em sua vida, dentro ou fora do esporte, com toda certeza as mudanças acontecerão. E não se esqueça a mente e o físico andam juntos.



IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO NO CICLISMO

A nutrição para quem pedala é uma das chaves para ter o melhor aproveitamento e performance. Exercícios e alimentação são duas das bases para se ter qualidade de vida e saúde. Quando uma está condicionada à outra, o ciclista só tem a ganhar em bem-estar físico e psicológico, manutenção e perda de peso, prevenção de doenças e maior disposição para atividades.

Além dos benefícios gerais mencionados, a boa nutrição para quem pedala ou pratica qualquer tipo de esporte, especialmente de forma competitiva, onde cada detalhe pode fazer uma grande diferença.

Não é nada incomum que ciclistas, até mesmo veteranos, acabem sentindo uma ocasional fadiga, indisposição e tenha dores musculares após seu treino. Cada indivíduo, assim como cada esporte, tem seu perfil de necessidades metabólicas.

Como deve ser a alimentação de um ciclista?

Cada categoria de alimento terá um impacto em seu organismo e, conseqüentemente, em relação à sua pedalada;

Proteínas

A síntese das proteínas é muito importante especialmente para a recuperação de seu tecido muscular. Também têm uma regra importante em relação à imunização do organismo e o processamento de alimentos e substâncias.

Além do feijão e da soja, as proteínas animais da carne, leite e ovos são ótimas fontes. Apesar de terem um processamento mais lento e pesado, especialmente no caso das carnes.





Carboidratos

Nossa maior fonte de energia para as atividades. Os carboidratos estocam uma grande quantidade de glicogênio, que joga uma regra importante na distribuição de energia para os músculos e o alto valor calórico desses alimentos é capaz de manter o ciclista sem fome e com uma boa reserva de calorias a serem consumidas.

Exemplos de alimentos:

Massas, arroz, batata doce, pão integral, tapioca, mandioca, inhame, aveia, granola, mel são alimentos indicados para a obtenção de carboidratos.

VEGETAIS

As verduras e os legumes são importantes fontes de carboidratos, fibras, água e vitaminas. As folhas das verduras contêm clorofila, que limpa e oxigena o sangue. As de cor mais intensa (verde escura) são abundantes em ácido fólico, importante antianêmico, além de serem boas fontes de cálcio, fósforo e ferro.

Brócolis e espinafres costumam ser as estrelas no mundo da dieta para ciclistas, afinal são conhecidos por conterem altos índices de ferro e proteína.

Antioxidantes

O exercício dispersa muitos radicais livres, agentes que desgastam as células. A fim de manter o organismo forte e imunizado, você pode dar preferência à frutas cítricas, pimentão, salsa, tomate.

Hidratação

Fator chave na vida de qualquer esportista, estar sempre bem hidratado é indispensável.

Maior parte de nosso corpo é composto por água, e é ela que regula nossa temperatura e a dinâmica do transporte de oxigênio e nutrientes para as células.

O consumo regular de líquidos ajuda a manter a maior performance pois, desidratado, você está suscetível à diversos distúrbios que podem atrapalhar seriamente sua atividade. Não espere até ter grande sede para se hidratar pois, ao sentir sede, seu corpo já está ficando desidratado.

Além da boa e velha água, você pode agregar isotônicos à treinos mais pesados, uma vez que quanto mais intenso o exercício, mais suor e com ele, mais líquido e minerais são perdidos.

Suplementos

Importantes para uma reposição garantida de nutrientes, os suplementos são uma opção interessante especialmente para aqueles que pedalam mais profissionalmente e tem grandes necessidades nutritivas entre as provas de alta performances. Mas vale lembrar que a tutela de um nutricionista é sempre importante ao tomar suplementos, evite seu consumo por conta própria. Seu uso inadvertido pode inclusive causar problemas e desconfortos no corpo.



ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO PRÉ-TREINO

É muito importante estar bem alimentado antes de treinar, se possível, não só pontualmente antes do treino, mas sim seguindo um estilo mais moderado nos dias anteriores.

Seu corpo precisará de uma grande reserva energética e de fácil assimilação pelo organismo: dê preferência à pães integrais e biscoitos integrais, frutas como maçã e pera, sucos e leite. Hidrate-se bem algumas horas antes de começar e evite comidas gordurosas, especialmente fibra animal, hortaliças cruas e frutas fibrosas. Elas podem, além do desconforto intestinal e do peso para o processamento, causar uma certa indisposição após seu consumo, deixando o ciclista mais lento.

Em situações de competição, tenha um consumo regular de proteínas divididos em pequenas frações durante os dias anteriores e evite as gorduras saturadas. Procure dar uma atenção especial à hidratação nesse período.

OPÇÕES PARA CONSUMO PRÉ -TREINO

O “motor” da bicicleta, assim como o de outros veículos, precisa de energia para se movimentar. Porém, diferente de um carro ou uma moto, onde basta encher o tanque de gasolina ou álcool, o corpo humano funciona melhor com o alimento correto, na hora certa.

Então se vai pedalar pela manhã, após o almoço, a tarde ou a noite, a alimentação deve ser diferente pra cada horário. Imagina ir pedalar pela manhã e mandar uma pratada de comida como se estivesse almoçando. Segue alguns exemplos e sugestões de alimentos que você pode ingerir em cada horário que for treinar.

SUPLEMENTOS QUE PODEM SER USADOS ANTES DO TREINO.

CREATINA, PALATINOSE, VITAMINA C, ÔMEGA 3, CAFEÍNA, BETA-ALANINE

Sugiro que procure orientações para consumo de suplementos e alimentação pois pode variar a quantidade com sua demanda energética e peso.

TREINO DE MANHÃ

Ex1.

Tapioca + Pasta de Amendoim + Banana + Canela e Mel
2 Ovos Mexidos /Feito com Óleo de Coco
Granola ou Aveia
Café S/ Açúcar

Ex2.

Tapioca + Pasta de Amendoim + 2 Fatias de Queijo
Banana + Canela e Mel
Granola ou Aveia
Café S/ Açúcar



2º

CAPÍTULO - ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

Ex3.

Pão Integral + Pasta de Amendoim + Ovos Mechidos ou Queijo
1 Fruta – Laranja ou Macã ou Banana
Granola ou Aveia
Café S/ Açúcar

Ex4.

Pão Integral + Geleia de Frutas
Mamão ou Abacate + Aveia + Canela e Mel
Suco de Laranja



TREINO APÓS O ALMOÇO

Ex1.

Arroz / Macarrão / Carne / Pouco Feijão
Salada – Alface / Tomate / Beterraba

Ex2.

Arroz / Mandioca / Carne / Pouco Feijão
Brócolis / Beterraba

Ex3.

Arroz / Batata Doce / Carne / Pouco Feijão
Salada e Legumes



Dica: Varie o consumo de carne, peito de frango, carne de boi, filé de peixe são ótimas opções de fonte de proteína.

TREINO A TARDE OU A NOITE

Ex1.

Tapioca + Pasta de Amendoim + Ovos Mexidos
1 Fruta

Ex2.

Pão Integral + Pasta de Amendoim + Queijo
1 Fruta



ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO INTRA-TREINO

O que comemos durante a pedalada é muito importante, já que não pode ser um alimento que precise ser digerido. Por isso, precisamos pensar em alimentos já fragmentados”.

1 - Durante o treino precisamos ingerir de 30 a 60g de carboidrato a cada 1 hora de treino, quando o treino passa de 1 hora de duração, em treinos longos acima de 3h a ingestão chega a mais de 60g por hora, exemplo caso fosse consumir apenas gel, teria que ingerir 3 gel de carboidrato por hora.

2 - Se seu pedal for mais longo do que uma hora, você deve ingerir carboidratos simples. Isso porque, depois deste período, seu corpo terá consumido boa parte do que ingeriu antes de começar. Para esta fase, as melhores opções são a maltodextrina ou a dextrose e também isotônicos diluídos em água, ou mesmo os sachês de gel – o favorito dos ciclistas pela simplicidade.

3 - A hidratação também é crucial, o ideal é ingerir cerca de 700ml a 1L de água a cada hora pedalada.

Exemplos do que consumir durante o pedal, lembrando que cada uma dessas fontes de carboidratos abaixo tem quantidades diferentes de carboidrato.

Ex1. Gel Carboidrato, Bananinhas, Isotônicos, Cápsulas de Sal

Ex2. Rapadura, Jujuba, Sucos de Frutas

Ex3. Frutas como, Banana, Laranja, Maçã

Ex4. Doce de Leite, Mel, Batata Doce, Frutas Secas



ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO PÓS-TREINO

A suplementação e alimentação reposição pós-treino é tão importante quanto o pré-treino. Para garantir uma boa recuperação dos tecidos, consuma proteínas com generosidade e reponha as energias com carboidratos, que podem ser um pouco mais pesados, mas evite exageros.

Ao adotar uma postura mais responsável e dinâmica sobre a própria alimentação, você perceberá progressivamente os benefícios em todas as etapas de sua vida e será capaz de se organizar muito melhor em suas atividades.

Neste momento após um longo percurso de pedal, você precisa recuperar sua máquina, neste caso seu organismo! O importante é fazer uma refeição com boa disponibilidade de carboidratos, como arroz ou macarrão somado ao consumo de proteínas como carnes, frango, peixe e poderá adicionar os ovos. Evite as frituras e consuma suco natural para auxiliar na reidratação e fornecimento de energia.

Faça a refeição pós-treino até no máximo uma hora depois que sua pedalada terminar.

- Capriche nas proteínas! Este é o momento em que mais precisamos delas! Alguns alimentos ricos em proteínas são: carnes, ovos, queijos, iogurtes com baixo teor de gordura (e bastante proteína), soja e outras leguminosas como grão de bico, lentilha, feijões.

- Carboidratos: especialmente se a atividade foi intensa, o carboidrato é obrigatório, pois ele repõe os estoques de energia (que gastamos durante o treino) e preserva a massa magra (assim, nosso corpo não utiliza as proteínas como fonte de energia)! Alguns alimentos ricos em carboidratos são: Macarrão, mandioca, arroz, pães integrais, inhame..

Em atividades de endurance como o ciclismo a utilização de suplementos pós-treino é indicada porque a digestão da proteína é mais lenta, tomar suplemento proteico antes de iniciar o treinamento pode causar desconforto gástrico, sensação de plenitude e atrapalhar o treinamento, veja o que pode ser usado como pós-treino.

Um suplemento pós-treino muito popular é o Whey Protein. Ele é composto por proteínas do soro do leite, o que é excelente para a recuperação e composição muscular.

ENTENDENDO O TREINAMENTO NO CICLISMO

No ciclismo existe variáveis quando se fala de treinamento, existem as fases do treinamento para melhorar cada capacidade física.

Quando você começa a evoluir, precisa entender que tem que fazer um bom planejamento de treino, são 3 fases principais: Treinos de Base, Treinos de Construção e Treinos Específicos. E é fundamental você passar por todas essas fases para atingir um nível alto.

TREINOS DE BASE

Para sair do zero e ir para um alto nível é super importante começar por uma base forte de condicionamento físico. Não tem como começar a construção de uma casa sem o alicerce, e no ciclismo é a mesma coisa, a base vai te ajudar a obter e desenvolver habilidades e a suportar as cargas de treinos mais específicos. Nessa fase você passará por resistência aeróbica, treinos de força e exercícios educativos de habilidades básicas, bem como a força física e equilíbrio mental necessário para evoluir no seu pedal.

OBJETIVO FINAL

1. Foco em treinos aeróbicos em sua maior parte, progressivos visando evolução contínua começando lentamente e aumentando com o passar do tempo.
2. Muitos treinos longos em Zona 2, com alguns intervalados curtos, te preparando para mais intensidade no futuro.
3. Aumento da sua capacidade aeróbica, mecânica da pedalada, e suas habilidades básicas de pilotagem técnica na sua modalidade.



TREINOS DE CONSTRUÇÃO

Aqui começa a evolução para uma boa performance, inicia-se a busca por ganhos de um físico melhor. Agora os treinos já vão começar a exigir mais de você, com essa evolução você já deve começar a se desafiar indo em trajetos pesados que você tem dificuldade, trechos com muita serra, fazer maiores distâncias, e se você já compete comece a se desafiar em categorias mais fortes na sua disciplina específica de ciclismo – Estrada, Circuito, MTB (XCO, XCM)

OBJETIVO FINAL

- 1.Foco em treinos com alguns estímulos em alta intensidade para aumentar seu endurance, e te levar para outro nível.
- 2.Mais treinos em Zona 3 a zona 4, com alguns intervalados curtos, te trazendo ganhos duradouros.
- 3.Focando mais na disciplina específica escolhida pelo atleta, com intervalos de velocidade, uma combinação de resistência e velocidade para produzir as aptidões de desempenho em seus treinos e não sobrar dos demais do seu grupo de pedal.



TREINOS ESPECÍFICOS

Agora é onde a brincadeira começa a ficar mais séria e você começa a afiar o seu motor. Essa parte específica é única para cada tipo de perfeição que você queira atingir, é onde você treina suas melhores habilidades.

OBJETIVO FINAL

- 1.Foco em treinos com estímulos em alta intensidade para aumentar sua potência, força e explosão.
- 2.Mais treinos em Zona 5 e esforços máximos, com sprints curtos e de alta intensidade.
- 3.Focando mais em treinos específicos simulando aqueles treinos em grupo com a sua turma do pedal ou até mesmo uma competição se você já compete, fortalecendo a força mental para o dia do treino.

CONSTÂNCIA NO TREINAMENTO

Você nunca será bom em alguma coisa fazendo de vez em quando.

Para que você tenha uma evolução consistente você precisa primeiramente manter uma sequência e constância no seu treinamento, se você definir que vai treinar 4x na semana é 4x todas as semanas, e não 2x, na próxima 3x depois 5, depois fica 15 dias parados e por aí vai.

E para que um ciclista consiga evoluir ele precisa também de um treino eficiente, é preciso treinar de maneira estratégica, ou seja é necessário saber perfeitamente o que se está fazendo na bicicleta, não basta apenas sair pegando a bicicleta e andar de qualquer maneira. Eu vejo muitos ciclistas reclamando comigo nas minhas redes sociais "Strider eu não consigo evoluir, e olha que pedalo todos os dias" Ou até mesmo : "Ah eu não consigo melhorar no ciclismo porque eu não tenho aquela bike bruta".

Ter uma rotina é mais que essencial para poder evoluir no pedal, imagine que você pedalou por 3 dias seguidos e depois desses 3 dias você fica 10 dias sem pedalar. Automaticamente quando você volta a pedalar o seu corpo vai se encontrar todo dolorido, sabe aquela resistência que você adquiriu? (por menor que seja) pois é, ela vai desaparecer toda.

Eu costumo brincar que não ter frequência ao pedalar é o mesmo que apertar o botão reset no vídeo game. E sabe o que acontece quando se dá reset em um jogo? Vai ser necessário começar tudo do zero novamente.

Sem uma rotina de treinos sua evolução vai por água abaixo, além do mais é preciso treinar da maneira correta obedecendo aos descansos, lembre-se descanso também é treino.

O INÍCIO DA SUA JORNADA PARA CHEGAR AOS 3 DÍGITOS

O ideal e mais recomendado por todos os profissionais e ciclistas de longa data é ir começando aos poucos, praticando e pedalando em locais tranquilos em relação ao movimento de veículos para evitar o trânsito.

Por isso, recomendo, no início, andar em parques ou então em locais que possuem ciclovias que sejam seguras, pois em muitos lugares há a pista para ciclistas, porém, não há respeito por parte dos motoristas.

Dito isso, todo cuidado é pouco, ainda mais se você está no começo e não possui tanta malícia igual aos que já estão mais acostumados a andar de bicicleta.

Outro fator importante é entrar em grupos de pedais, para que você conheça a galera e essa turma te apresente os locais que possa estar pedalando, e além disso uma grande troca de experiências para que você possa evoluir o mais rápido possível.

Então se você está começando agora o ideal é que você tenha uma constância e regularidade em seus treinos para que a sua evolução seja otimizada.

Pedale no mínimo 3x na semana, e se tiver disponibilidade o máximo seria 6x na semana, mais como está começando agora comece aos poucos e vai aumentando ao decorrer das semanas. Aqui vou te dar um bom exemplo para um início baseado em 2 meses de treino.

1ª SEMANA

Esta primeira semana é toda sobre a construção de confiança e conforto em cima da bike. Em uma rota plana e estável, longe do tráfego pesado, use cada pedalada para verificar a configuração da sua bicicleta. Certifique-se de que você está feliz com a maneira do posicionamento do seu corpo, como se sente ao pedalar e faça ajustes, se necessário.

Comece pedalando 3 a 4 vezes na semana, em ritmo leve entre 30 a 45min por dia, a intenção aqui é que seu corpo comece a se acostumar, então não se preocupe com distância e velocidade.



CAPÍTULO - TREINAMENTO

O INÍCIO DA SUA JORNADA PARA CHEGAR AOS 3 DÍGITOS

2ª SEMANA

Conserte quaisquer problemas que possam ter ocorrido na semana 1 e verifique se seus pneus para detritos e possíveis perfurações após cada sessão de treino. A hidratação é importante nas pedaladas mais longas, então tome uma bebida a cada 10–15 minutos. Para aumentar a energia, use bebidas esportivas ou suplementos de água contendo eletrólitos e carboidratos.

Mantenha os treinos e ritmos da primeira semana.

3ª SEMANA

Concentre-se em sua técnica de pedalada – você deve estar empurrando o pedal com a ponta do pé, os joelhos apontando para frente. Tente pedalar com uma marcha mais leve é mais fácil e faz você se sentir que está diminuindo seu tempo.

Comece a usar um dos seus dias de descanso para incluir uma sessão de treinamento cruzado, como musculação, treinos funcionais ou corrida. E no seu treino de bike no meio da semana, adicione uma acelerada com nível de esforço de 20 minutos (zona 3) aumentando seu ritmo ou planejando uma rota com subidas.

Nessa semana pedale de 3 a 5 vezes e aumente o tempo para 1h à 1h:20min.

4ª SEMANA

Ao chegar ao meio do caminho do seu plano de treinamento, você será capaz de fazer uma pedalada de duas horas no final de semana. Ao longo dessa distância, você precisará comer enquanto estiver pedalando. Assim como acontece com a hidratação, a chave é comer um pouco, muitas vezes – tentar reabastecer a cada 20–30 minutos usando alimentos naturais, com alto teor de carboidratos, como bananas e frutas secas.

Se pedalar por duas horas ainda é um pouco assustador, tente planejar um café e parar no meio do caminho. Isso não só lhe dará tempo para descansar e reabastecer, mas também dividirá o pedal em etapas mais controláveis.

Nessa semana pedale de 3 a 5 vezes e aumente o tempo para 1h:30min e 1h:45min, e no domingo por exemplo faça um pedal de 2h. Lembrando que nessa fase não se preocupe ainda com tempo e velocidade, pois você precisará de mais tempo de treino para que comece a fazer treinos mais pesados.



CAPÍTULO - TREINAMENTO

O INÍCIO DA SUA JORNADA PARA CHEGAR AOS 3 DÍGITOS

5ª SEMANA

Após quatro semanas de treinamento, tire algum tempo para você relaxar seu corpo e se recuperar. Continue treinando, faça pelo menos 3 vezes nessa semana, misturando exercícios cardiovasculares, e treinos funcionais.

6ª SEMANA

Aqui o trabalho duro começa a dar as caras. Na sexta semana comece a se concentrar em atacar subidas de montanhas, pedalando gradualmente para um esforço na Zona 4 por curtos períodos de tempo.

Ao subir colinas e morros com sua bike, é importante ficar relaxado. Embora você possa ver os profissionais pedalando fora do selim balançando-se de um lado para o outro, por enquanto procure permanecer sentado, apenas em pé quando uma explosão ocasional de energia é necessária.

Nessa semana pedale de 3 a 5 vezes, faça treinos 1h:30min e 1h:45min, e no domingo por exemplo faça um pedal de 2 a 3 horas. Durante a semana tente procurar trechos com algumas subidas mais inclinadas para começar a se esforçar e sair da sua zona de conforto.

7ª SEMANA

Use a primeira sessão da semana para se concentrar em subir novamente, aumentando o ritmo com cuidado até chegar a um esforço máximo de Zona 5. Tente fazer três séries dessas subidas, fazendo um intervalo de cinco minutos entre cada uma.

Verifique sua técnica quando descer. Sempre mantenha seus olhos na estrada e freie antes de entrar em uma curva, nunca enquanto estiver nela. Se você estiver com uma bike de estrada com guidão curvado, use a parte de baixo do guidão – isso facilitará a frenagem e distribuirá seu peso uniformemente, melhorando a tração e o controle.

Nessa semana pode manter os mesmos treinos da semana passada em tempo, modificando apenas os trajetos e pegando subidas diferentes.

8ª SEMANA

Depois de sete semanas, toda a preparação e trabalho duro levaram a isso. Se você seguiu o plano de treinamento, você deve estar se sentindo em melhor forma, energizado e ansioso para ir pedalar.

Use os pedais restantes no meio da semana para se preparar para o domingo. Sessões leves e curtas manterão suas pernas em movimento, mas fique longe de qualquer treinamento cruzado pesado, vá aumentando aos poucos seus treinos e continue em busca pela evolução.

AUMENTANDO A RESISTÊNCIA

É claro que para aumentar o seu ritmo e resistência e superar limitações no ciclismo e começar a fazer treinos longos de 3 dígitos, você vai precisar pedalar intensamente. Isso significa utilizar uma marcha mais pesada, colocar mais subidas em seu trajeto, pedalar contra o vento e realizar treinamentos intervalados, fazer treinos longos 3 a 4 horas ou mais. Pois o grande objetivo da maioria dos ciclistas é ter aquela grande resistência para fazer o famoso pedal de três dígitos e chegar sem cansaço.

Mas a questão é que se você não tem força você não terá resistência, pois sem força você irá acumular muita sobrecarga nas pernas e o corpo todo acabará sentindo isso.

Para se ter uma boa resistência e chegar inteiro do pedal de três dígitos, você precisa alinhar os treinos longos + força na bike + exercícios de fortalecimento, além de uma boa alimentação, hidratação e descanso.

Na prática os treinos longos você precisa fazer eles com uma certa progressão para ter resultados satisfatórios, segue abaixo como ficaria uma boa sequência de treinos longos:

3º

CAPÍTULO - TREINAMENTO

1ª Semana: Sábado – 2 horas - Domingo – 3 horas

2ª Semana: Sábado – 2:30 horas - Domingo – 3:30 horas

3ª Semana: Sábado – 3 horas - Domingo – 4 horas

4ª Semana: Sábado – 2 horas - Domingo – 5 horas

Alinhe esses treinos aos demais e comece aplicar o mais breve, e veja em poucas semanas o quanto vai suportar mais tempo de pedal e com menos sofrimento.



COMO MELHORAR SEU RENDIMENTO PARA O LONGÃO

Como melhorar o DESEMPENHO talvez seja a pergunta que eu mais recebo. Para a maioria dos mountain bikers e ciclistas, pedalar melhor é um dos maiores anseios de quem pedala.

Todo biker tem um local de treino com uma subida onde sempre gosta de testar seu condicionamento físico, bater um KOM em uma dura subida, e mesmo que não consiga o KOM, você busca a melhora do seu (recorde pessoal).

Parece óbvio mais a melhor forma de melhorar na subida é treinando subida, melhorar a resistência é treinando resistência não há outro caminho, um treino intervalado ou o famoso treino de tiro em subida por semana, faz milagres à sua forma física.

Escolha uma subida de aproximadamente 1 a 4 minutos, com uma inclinação média considerável (6 a 9%) e suba ela aproximadamente 6 a 10 vezes em um mesmo treino, quanto maior o número de repetições menor o tempo de subida.

Ex: 10 Tiros de 1min.. / 8 Tiros de 1min.. /8 Tiros de 2min../ 6 Tiros de 4min

Marque os tempos de sua escalada para comparações futuras, sempre relatando as condições climáticas e estado físico (sensação de cansaço ou não) para correlacionar com os avanços conquistados. Pratique este treino 1 vez por semana.

CICLOS DE TREINOS

É agora que realmente a brincadeira começa a ficar séria, hora de aplicar e colocar os treinos, alimentação e tudo que você viu em prática, e ver sua evolução em poucas semanas. Não importa qual seja o seu 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 seus treinos, você deve definir suas zonas de treino pois é a partir desse parâmetro que irá controlar suas intensidades. Se você ainda não tem um medidor de frequência cardíaca, comece controlar através da sua percepção de esforço, que está explicado dentro dos capítulos de Zona de Frequência Cardíaca.

Vamos lá, a primeira coisa é definir quantos dias na semana você pode pedalar, para que planeje seus 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. Nas três semanas crescentes, você aumenta a carga horária e a intensidade a cada semana que passa, e na quarta semana você não treina tiros, somente treinos nas zonas 2 e 3, e em alguns casos z4, esses também diminuindo a carga horária.

Os três principais treinos que você deve fazer 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.

Ex: Para quem pode pedalar 3x na semana.

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: TREINO DE TIRO
- QUARTA: OFF
- QUINTA: OFF
- SEXTA: TREINO CONTÍNUO
- SÁBADO: OFF
- DOMINGO: TREINO LONGO



3º

CAPÍTULO - TREINAMENTO

Ex: Para quem pode pedalar 4x na semana.

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: TREINO DE TIRO
- QUARTA: OFF
- QUINTA: TREINO DE TIRO
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: TREINO CONTÍNUO
- DOMINGO: TREINO LONGO

Ex: Para quem pode pedalar 6x na semana.

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: TREINO DE TIRO
- QUARTA: TREINO LEVE
- QUINTA: TREINO DE TIRO
- SEXTA: TREINO LEVE
- SÁBADO: TREINO CONTÍNUO
- DOMINGO: TREINO LONGO

O ideal é você mesclar os dias e ir alternando, nunca faça dois treinos fortes em sequência, agora é só você adaptar os treinos com sua disponibilidade.



MODELOS DE PLANILHAS

Aqui nessa parte irei deixar alguns modelos prontos de planilhas para que você tenha uma noção de como elaborar os seus treinos, com base nos seus objetivos e disponibilidade.

Exemplo de Planilha –TREINO 3X NA SEMANA

1ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: FAZER UM TREINO INTERVALADO MAIS LONGO VIZANDO O GANHO DE LIMIAR PARA SUSTENTAR UM RITMO MAIS CONTANTE NOS LONGÔES.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: OFF
- SEXTA: TREINO DE 1:30H CONSTANTE EM ZONAS 2 ATÉ 4.
- SÁBADO: OFF
- DOMINGO: FAZER UM LONGÃO DE 3H EM BAIXA INTENSIDADE ZONAS 2 E 3.

2ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: FAZER UM TREINO INTERVALADO MAIS CURTO VIZANDO O GANHO DE POTÊNCIA PARA SUSTENTAR UM RITMO MAIS CONTANTE NOS LONGÔES.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: OFF
- SEXTA: TREINO DE 2H CONSTANTE EM ZONAS 2 ATÉ 4.
- SÁBADO: OFF
- DOMINGO: Pedalar 3 a 4 horas nas z2 e z3.

3ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: OFF
- SEXTA: Pedalar 1:30 horas nas z3 e z4.
- SÁBADO: OFF
- DOMINGO: Pedalar 4 a 5 horas nas z2 e z3.

4ª SEMANA DE TREINO – SEMANA DE RECUPERAÇÃO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 1:30 horas nas z2 e z3.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: OFF
- SEXTA: Pedalar 1:30 horas nas z2 e z3.
- SÁBADO: OFF
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3.

Exemplo de Planilha – TREINO 4X NA SEMANA

1ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 8 min no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2 horas nas z2 e z3
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3.

2ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 10 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 12 min no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2 horas nas z2 e z3
- DOMINGO: Pedalar 3 a 4 horas nas z2 e z3.

3ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 2min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: OFF
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 20 min no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2horas nas z3 e z4.
- DOMINGO: Pedalar 4horas ou mais nas z2 e z3.

4ª SEMANA DE TREINO – SEMANA DE RECUPERAÇÃO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 1:30horas nas z2 e z3
- QUARTA: OFF
- QUINTA: Pedalar 2horas nas z2 e z3
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2horas nas z2 e z3
- DOMINGO: Pedalar 3horas nas z2 e z3.



Exemplo de Planilha –TREINO 6X NA SEMANA

1ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:30 horas nas z2 e z3
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 8 min no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:30 horas nas z2
- SÁBADO: Pedalar 2horas nas z2 e z3
- DOMINGO: Pedalar 3horas nas z2 e z3

2ª SEMANA DE TREINO

SEGUNDA: OFF

TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 10 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.

QUARTA: Pedalar 1:45 horas nas z2 e z3

QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 4 tiros de 8 min no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.

SEXTA: Pedalar 1:30 horas nas z2

SÁBADO: Pedalar 2horas nas z3 e z4

DOMINGO: Pedalar 3 a 4 horas nas z2 e z3

3ª SEMANA DE TREINO

SEGUNDA: OFF

TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 2 min em Subida na z5 , com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.

QUARTA: Pedalar 2 horas nas z2 e z3

QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 20 min no plano na z4, com 10min na z2 entre os tiros – Finalizar com 20min na z2.

SEXTA: Pedalar 1:30 horas nas z2

SÁBADO: Pedalar 2horas nas z3 e z4

DOMINGO: Pedalar 4 a 5 horas nas z2 e z3

4ª SEMANA DE TREINO – SEMANA DE RECUPERAÇÃO

SEGUNDA: OFF

TERÇA: Pedalar 1:30 horas nas z2

QUARTA: Pedalar 2 horas nas z2 e z3

QUINTA: Pedalar 1:30 horas nas z2

SEXTA: Pedalar 1:15 horas nas z2

SÁBADO: Pedalar 2horas nas z3 e z4

DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3



ESCOLHENDO O TRAJETO**Conheça a sua rota**

Conhecer o percurso que você fara é importante para evitar qualquer contratempo. Converse com amigos que já realizaram esse percurso e acesse aplicativos como Google maps ou o o Strava, entre outros de ciclismo, para conferir fotos, roteiros e avaliações dos trechos.

Outro ponto importante para avaliar é se terá paradas para reabastecimento de água e consumo alimentar, em caso de treino muito longo acima de 5 horas de duração provavelmente será difícil levar tudo nos bolsos das camisas e mochilas de hidratação.

Ritmo de Intensidade

Sempre que falamos em longas distâncias é inegociável que o ritmo seja baixo, quanto maior o treino menor a intensidade, quanto mais intenso o treino menor o tempo de duração.

Sempre que for executar um treino longo, sempre tenha em mente que o ritmo que irá andar em todo esse treino longo de 3 dígitos será nas zonas 2 e 3 de intensidade.

Poucas vezes você poderá chegar na zona 4 em subidas muito íngremes, isso porque quanto mais alta a intensidade maior o consumo de energia e desgaste muscular.

Treino em Grupo

Treino longo em grupo é legal de fazer desde que você não vá com ciclistas que gostam de forçar o tempo todo, ficam focados em média, kom, e apostar racha. Pois assim o intuito do treino longo deixa de ser alcançado.

SUBIDAS EM TREINO LONGO

Utilize as marchas corretas

Pode parecer óbvio, mas você presta atenção na relação de marchas nas subidas? Ao encarar uma ladeira, fique atento para a sua condição de força no momento para utilizar a marcha correta. É possível selecionar uma marcha que ajude você a subir com mais facilidade e menos esforço, sem comprometer o desempenho da sua pedalada.

Posicione-se a frente

Quando você chegar em uma subida, vá para frente do grupo no qual você está, coloque o seu passo e mantenha, não se desespere se outras pessoas começarem a te passar, apenas mantenha seu passo e seu foco. Possivelmente até a subida acabar você ainda estará em contato com este grupo.

Equilibre a força aplicada no pedal

Um fator decisivo para os mountain bikers é equilibrar a potência mais uniformemente a cada giro do pedal. Então, na próxima vez que você for encarar uma escalada técnica e íngreme, aplique em seus pedais uma pressão para gerar um movimento mais uniforme e circular.

Mude o ritmo

Comece a subida com ritmo moderado, marque pontos de aproximadamente 200 a 250 metros para você fazer um sprint a 100%, em seguida sente no selim e mantenha o ritmo moderado.

Pedalar de Pé ou Sentado

Pedalar em pé é uma técnica extremamente importante e que pode ser utilizada em diversos momentos. Ela acaba gerando um maior gasto energético se comparado a pedalada sentada. Isso porque ao ficar em pé você acaba requisitando mais músculos e consequentemente faz subir sua frequência cardíaca. Por isso é importante saber realizar essa técnica para minimizar seu gasto energético e aproveitar melhor a potência gerada.

CONCLUSÃO

Agora você conhece as principais ferramentas para sair definitivamente do zero e elevar o nível do seu pedal, depois de tudo que viu, o próximo passo é colocar tudo em prática no seu dia a dia.



Saiba que sua condição atual, não é algo que te determina, e sim o que você vai fazer a partir de agora. Não estou dizendo que será fácil, mas se você aplicar tudo que ensinei, aquilo que parecia impossível logo se tornará possível.. Não perca tempo e comece logo.

Esse ebook é o início de uma nova jornada. Além de mudar sua performance na bike vai impactar positivamente outras áreas de sua vida.



**E LEMBREM-SE DISCIPLINA PARA ESTUDAR
E CORAGEM PARA APLICAR.**

AGRADECIMENTOS

Obrigado por se comprometer e juntos evoluir
ainda mais o nível do nosso esporte.

ME SIGA NO INSTAGRAM



@patrickstridermtb



ENTRE PARA
COMUNIDADE DO TELEGRAM



<https://t.me/+E-z2EiOYsGE3OWMx>