

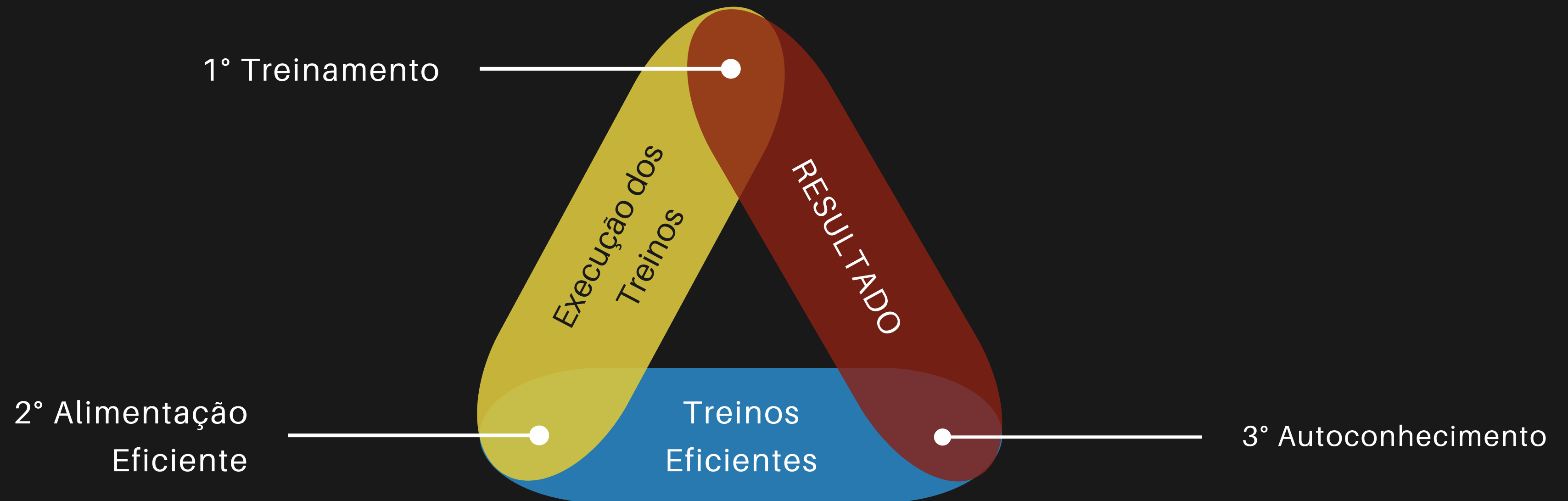


PLANO DE TREINAMENTO

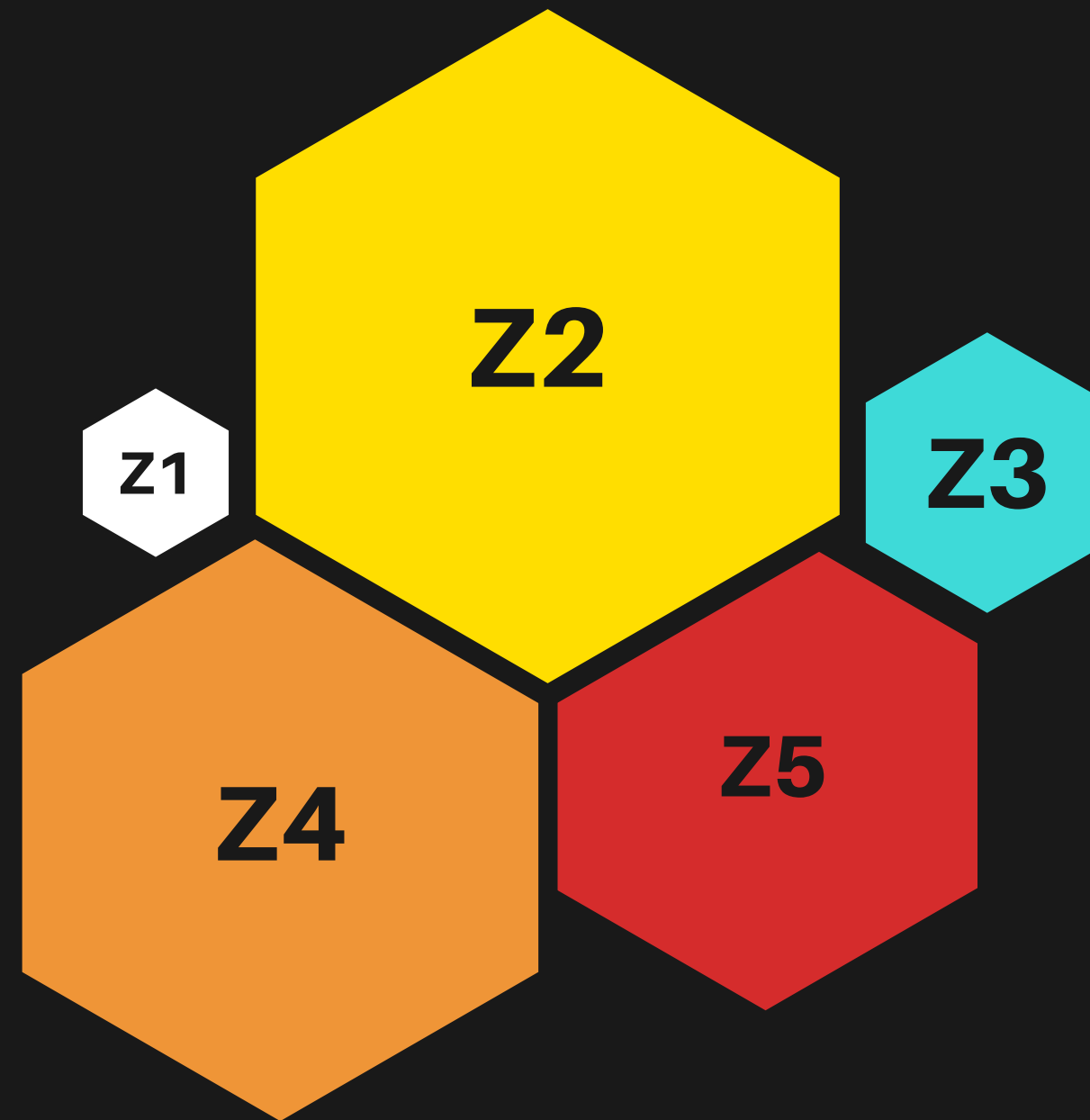
12 SEMANAS

Plano de Treinamento - 12 Semanas

Tríade da Evolução no Ciclismo



Zonas de Treinamento



01 Z1 - Recuperação Ativa

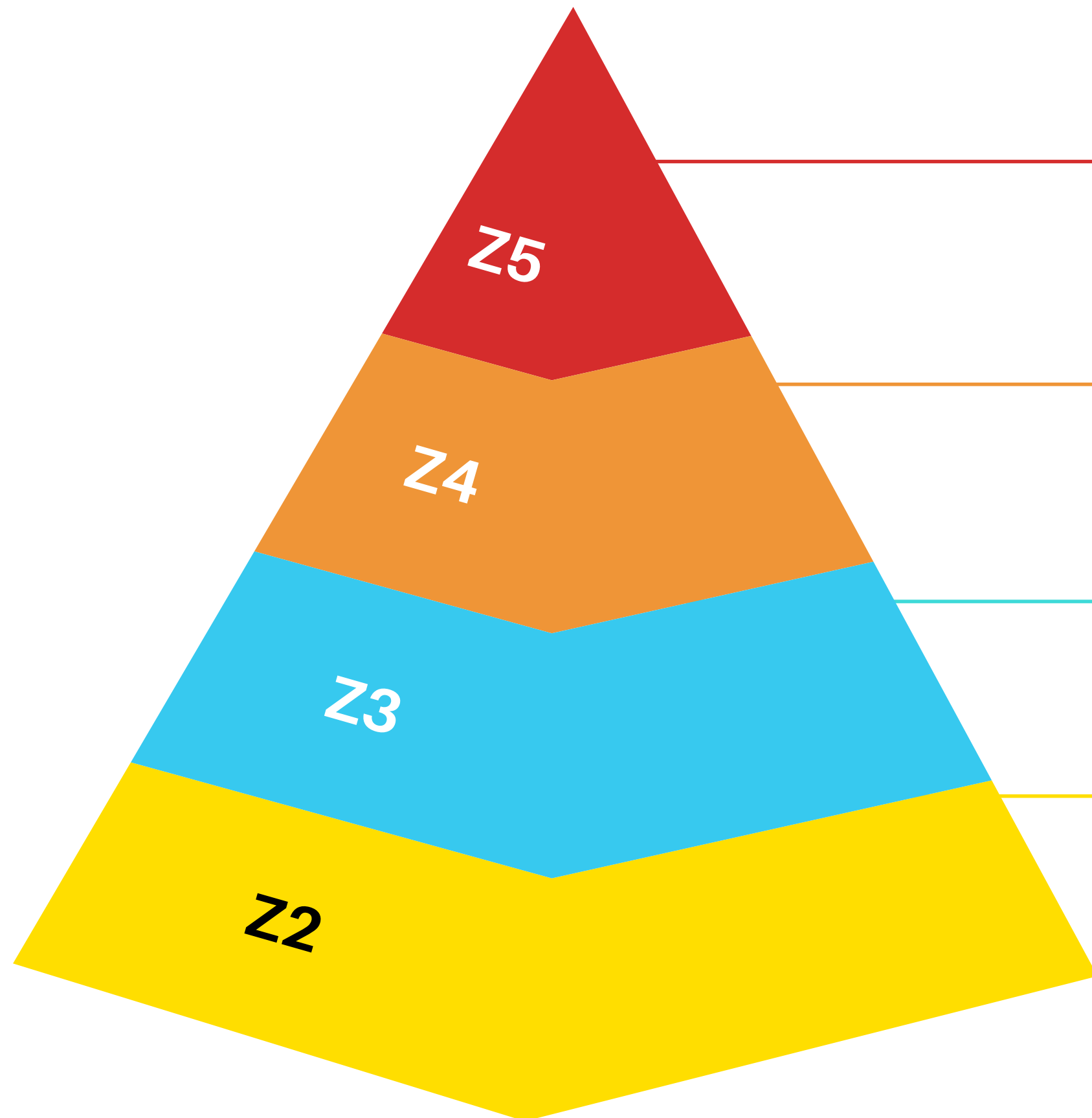
02 Z2 - Endurance

03 Z3 - Resistência

Z4 - Limiar de Lactato **04**

Z5 - Vo2máx **05**

TREINOS



(TREINO INTERVALADO) Z5

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 INTERVALADO) Z4

Pedalar 20min na z2 + 5min z3. Fazer 3 tiros de 8 min na Z4 com 6min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2.

RITMO - Z3 E Z4

Pedalar 1:45 até 2h zonas 2 e 3..Podendo forçar nas subidas em ritmo de prova. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir.

LEVE A MODERADO - Z2 E Z3

Pedalar 1:30 na z2 e Z3 variando.

LONGÃO - Z2 E Z3

Pedalar 4h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto.