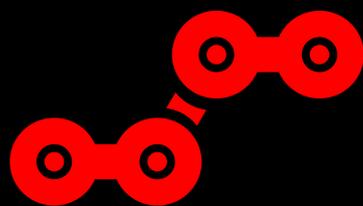


HOJE TEM

# TREINO



**TREINAMENTO**  
DE ALTA PERFORMANCE



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 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.

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-G/MG

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 escolher e planejar seus treinos, você deve definir suas zonas de treino pois é a partir desse parâmetro que irá controlar suas intensidades.

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.

# PLANILHA

## 6X NA SEMANA

Ex: Treino 6x na semana.

SEGUNDA: OFF

TERÇA: TREINO INTERVALADO SUBIDA Z5

QUARTA: TREINO LEVE / CONTÍNUO

QUINTA: TREINO INTERVALADO SUBIDA OU PLANO Z4

SEXTA: TREINO LEVE

SÁBADO: TREINO CONTINUO À SIMULADO

DOMINGO: TREINO LONGO

### Exemplo de Planilha – TREINO 6X NA SEMANA 1º MÊS

#### 1ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 6 tiros de 1min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2. SUBIDAS ENTRE 5 E 10% DE INCLINAÇÃO
- QUARTA: Pedalar 1:15 a 1:30H , z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra.
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 8min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:15 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 1:30h variando nas z2 e z3. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 3:30 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra , podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

#### 2ª 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 25min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:30H , z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra.
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 10min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:20 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 1:30 à 2h variando nas z2 e z3. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## Exemplo de Planilha – TREINO 6X NA SEMANA 1º MÊS

### 3ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 4 tiros de 2min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros ,GIRAR 8MIN Fazer 4 tiros de 1min em Subida na z5,
  - com 3min na z2 entre os tiros- Finalizar com 25min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:30H , z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra pegando trilha.
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 12min em no plano na z4, com 8min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
  - SEXTA: Pedalar 1:120 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 20min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 mantendo um ritmo na z4 nos trechos planos de até 10min + desaquecimento de 20min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
  - DOMINGO: Pedalar 4 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra ou trilha, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

### 4ª SEMANA DE TREINO - RECUPERAÇÃO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2.
- QUARTA: Pedalar 1:30H , z2. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
  - SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 1:30 a 2h horas livre, z2 até z4.
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## Exemplo de Planilha – TREINO 6X NA SEMANA 2º MÊS

### 1ª 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 25min na z2. SUBIDAS ENTRE 5 E 10% DE INCLINAÇÃO, ALTERNANDO A PEDALADA SENTADO E EM PÉ.
  - QUARTA: Pedalar 1:30H , AQUECIMENTO 20MIN MANTER 45MN Z3, FINALIZAR Z2. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 12min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
  - SEXTA: Pedalar 1:20 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 1:30h variando nas z2 e z3. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
  - DOMINGO: Pedalar 4 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra e trilha, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## 2ª 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: Pedalar 1:45H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 15min em no plano na z4, com 8min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:13Ona z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 1:30 à 2h variando nas z2 e z3, atacando as subidas na z4. Fazendo aquecimento e desaquecimento. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 4 á 4:30 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra e trilhas, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## 3ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 10min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:45H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 15min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:13Ona z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 25min na z2 + 45min variando nas z3 e z4 mantendo um ritmo na z4 nos trechos de subida + desaquecimento de 25min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 4 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra ou trilha, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## 4ª SEMANA DE TREINO - RECUPERAÇÃO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2.
- QUARTA: Pedalar 1:45H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra E PEGANDO TRILHA.
- QUINTA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2h horas livre, z2 até z4.
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## Exemplo de Planilha – TREINO 6X NA SEMANA 3º MÊS

### 1ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 12 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2. SUBIDAS ENTRE 5 E 10% DE INCLINAÇÃO, ALTERNANDO A PEDALADA SENTADO E EM PÉ.
- QUARTA: Pedalar 1:20H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 20min em no plano na z4, com 10min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:120 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 1:30 a 2h variando nas z2 e z3. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 4 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra e trilha, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

### 2ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 3min em Subida na z5, com 5min na z2 entre os tiros - Finalizar com 20min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:30H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 25min em no plano na z4, com 12min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:300 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 2h variando nas z2 e z3, atacando as subidas na z4. Fazendo aquecimento e desaquecimento. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 4 á 4:30 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra e trilhas, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

### 3ª SEMANA DE TREINO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 15min em no plano ou em subida na z4, com 5min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- QUARTA: Pedalar 1:45H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 25min em no plano na z4, com 10min na z2 entre os tiros - Finalizar com 25min na z2.
- SEXTA: Pedalar 1:30 na z2. Local plano.
- SÁBADO: Pedalar 25min na z2 + 45min na z3 mantendo um ritmo na z4 nos trechos de subida + desaquecimento de 25min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- DOMINGO: Pedalar 5 horas ou mais nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra ou trilha, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO

## 4ª SEMANA DE TREINO - RECUPERAÇÃO

- SEGUNDA: OFF
- TERÇA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2.
- QUARTA: Pedalar 1:15 À 1:30H , z2 E Z3. Podendo ser asfalto ou terra .
- QUINTA: Pedalar 15min na z2 + 1h variando nas z2 e z3 + desaquecimento de 15min z2. No aquecimento trabalhar a eficiência de pedalada, pedalando 5min durante seu aquecimento 30 segundos com uma perna, 30 segundos com a outra.
- SEXTA: OFF
- SÁBADO: Pedalar 2h h, z2 até z4. ESTABILIZANDO Z4 NAS SUBIDAS
- DOMINGO: Pedalar 3 horas nas z2 e z3. Podendo ser asfalto ou terra, podendo atingir a z4 baixa nas subidas. ESSE TREINO PODE SER REALIZADO EM GRUPO (OU PODENDO FAZER UM SIMULADO)

### TREINOS INTERVALADOS PARA SUBIDA CURTA DE ATÉ 5MIN (MELHORA FORÇA E EXPLOSÃO)

- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 6 tiros de 1min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- 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 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 10 tiros de 1min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 12 tiros de 1min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 15 tiros de 1min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 7 tiros de 2min em Subida na z5, com 3min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 6 tiros de 3min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 7 tiros de 3min em Subida na z5, com 4min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 8 tiros de 3min em Subida na z5, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.

- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 5 tiros de 4min em Subida na z5, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 + 5min na z4 – Fazer 6 tiros de 4min em Subida na z5, com 6min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.

TODOS ESSES TREINOS DE INTERVALADOS EM SUBIDA PODEM SER EXECUTADOS DE DIFERENTES FORMAS. SENTADO, EM PÉ, E TAMBÉM VARIANDO. FAÇA TREINOS FOCANDO NO QUE VOCÊ QUER ATINGIR. PARA GANHO DE FORÇA EXECUTAR ESSES MESMOS TREINOS, PORÉM COM UMA MARCHA E CADÊNCIA UM POUCO MAIS PESADA.

**TREINOS INTERVALADOS PARA SUBIDA LONGA ACIMA DE 5/8MIN  
INTERVALADOS PARA PLANO – TODOS PODENDO SER EXECUTADOS NA MTB E SPEED  
(MELHORA FORÇA CONSTANTE NA SUBIDA E RITMO NO PLANO)**

- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 8min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 10min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 12min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 3 tiros de 15min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 4 tiros de 6 min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 4 tiros de 8 min em no plano na z4, com 5min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 15min em no plano na z4, com 8 min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 20min em no plano na z4, com 10 min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.
- Pedalar 20min na z2 + 5 min na z3 – Fazer 2 tiros de 25 min em no plano na z4, com 10 min na z2 entre os tiros – Finalizar com 25min na z2.

TODOS ESSES TREINOS DE INTERVALADOS EM SUBIDAS PODEM SER EXECUTADOS DE DIFERENTES FORMAS. SENTADO, EM PÉ, E TAMBÉM VARIANDO. FAÇA TREINOS FOCANDO NO QUE VOCÊ QUER ATINGIR. PARA GANHO DE FORÇA EXECUTAR ESSES MESMOS TREINOS, PORÉM COM UMA MARCHA E CADÊNCIA UM POUCO MAIS PESADA.

JÁ NO PLANO O INDICADO É MANTER UM RITMO O MAIS CONSTANTE POSSÍVEL.