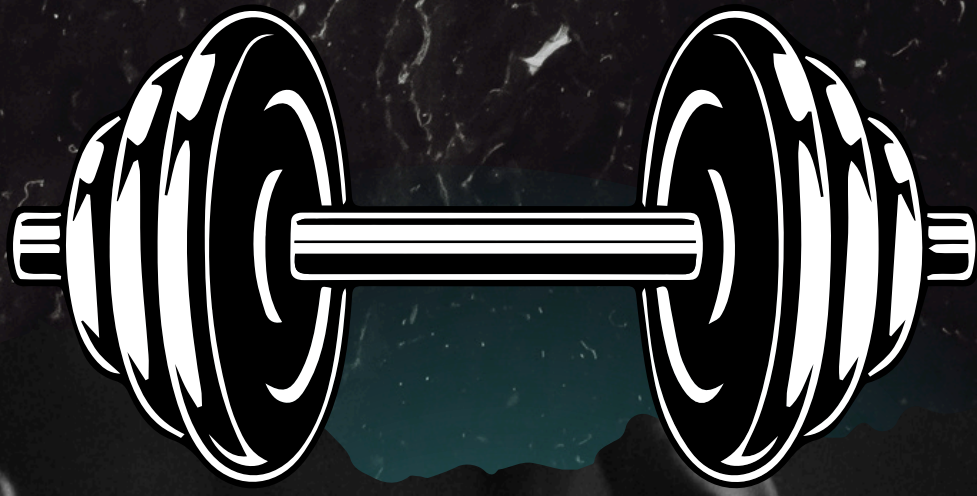


TREINOS MUSCULAÇÃO



TREINO =

RESULTADO



FORTALECIMENTO
para ciclistas

Olá Bikers.

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.

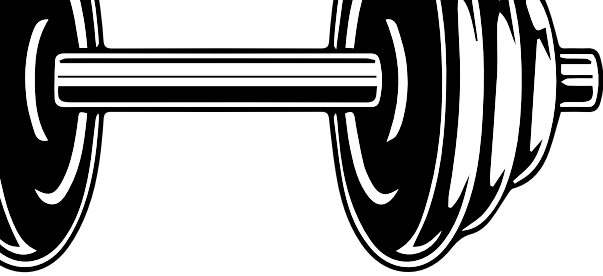
Nosso objetivo é compartilhar conhecimento e informações valiosas com os nossos seguidores, sempre com base em evidências científicas e na experiência de atletas e profissionais renomados no mundo do ciclismo.



Patrick
CEO & FOUNDER



Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
CREF: 049889-G/MG



Fazer musculação é essencial para melhorar o desempenho físico no ciclismo e alcançar objetivos específicos, como ganho de força e explosão.

Para isso, é necessário seguir um plano de treinamento que considere diferentes fases para atingir resultados desejados, com o uso de cargas leves a pesadas e diferentes números de repetições por série.

Eu geralmente opto por fazer musculação duas vezes por semana para fortalecer os músculos dos membros inferiores e superiores, como agachamento, leg press, panturrilha, flexão de braço, rosca direta e remada.

Isso ajuda a melhorar minha pedalada e resistência, além de manter minha postura correta na bicicleta e melhorar o equilíbrio.

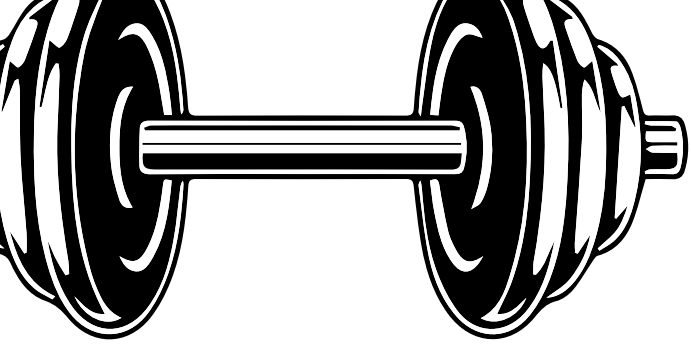
Além disso, a técnica correta é essencial em todos os exercícios, por isso prefiro trabalhar com um treinador ou profissional de saúde para garantir que meu plano de treino seja adaptado às minhas necessidades e objetivos específicos.

A variação no plano de treino ao longo do tempo também é importante para evitar a estagnação dos resultados e garantir que meu corpo seja desafiado e estimulado a se desenvolver continuamente.

Em geral, o treinamento de força com carga moderada a alta e poucas repetições é recomendado para ciclistas que buscam melhorar o desempenho na bicicleta, a fim de melhorar a força e a resistência muscular.

Fazer musculação como complemento à minha alimentação saudável e equilibrada me ajuda a alcançar meus objetivos no ciclismo.





Esses são treinos que sempre faço na minha preparação e auxiliam muito no meu desempenho, sempre faço 2x na semana, menos em semanas de competições.

Para iniciar meu treino, faço 10 a 15 minutos de bicicleta ou elíptico para aquecer + mais alguns exercícios de mobilidade.

Em seguida, faço 3 séries de 10 saltos em uma caixa de aproximadamente 50 centímetros de altura (se eu me sentir confiante, aumento a altura da caixa), ou saltos no chão. O objetivo é estimular os músculos, para começar o treino.

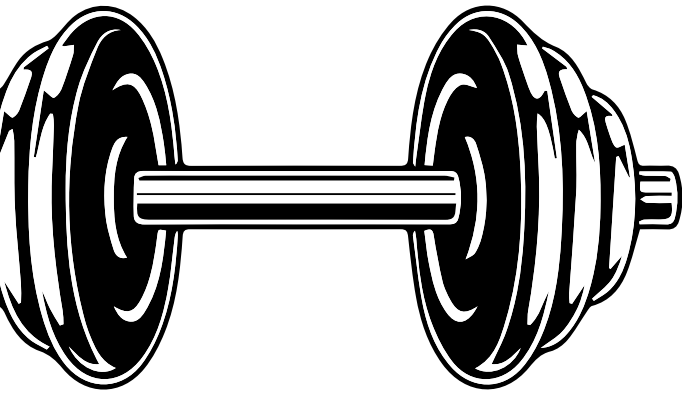
Os exercícios principais para pernas são:

- **Agachamento Frontal:** Trabalha quadríceps, glúteos e core.
- **Levantamento Terra (Deadlift):** Fortalece a parte inferior das costas, glúteos e isquiotibiais.
- **Agachamento Sumô:** Enfoca unilateralmente quadríceps e glúteos.
- **Leg Press 45:** Trabalha quadríceps, isquiotibiais e glúteos.
- **Afundo:** é um exercício de resistência e mobilidade que serve para fortalecer e aumentar a massa muscular dos membros inferiores.
- **Panturrilha:** Fortalece, ganha força e explosão e estabilidade.

Os exercícios secundários envolvem exercícios de estabilização e são sugestões que podem ser adicionadas pelo profissional da academia para complementar o treino e agregar ao ciclismo. O foco é fortalecer os membros superiores para melhor estabilidade na bicicleta, sem o objetivo de ganho de massa corporal.

- **Puxada Alta (Lat Pulldown):** Reforça a musculatura das costas, importante para uma postura adequada na bike.
- **Elevação Lateral com Halteres:** Trabalha os ombros, que são importantes para a estabilidade.
- **Prancha e Variações:** Fortalece o core, fundamental para o controle do corpo durante o ciclismo.
- **Flexão de Braço (Push-Up):** Fortalece peitorais, tríceps e ombros.
- **Exercício para a Lombar:** Hiperextensão ou Superman para fortalecer a região lombar.
- **Supino com Halteres:** Trabalha peitorais, ombros e tríceps.





Plano de treino para 8 semanas de fortalecimento no período de base.

Plano de Treino - Preparação de Base (2x por semana):
Carga Leve para adaptação peça auxílio ao instrutor da sua academia;

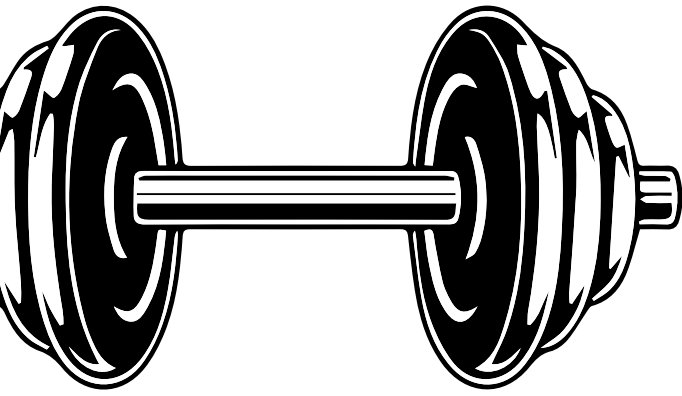
Semana 1-2:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 8
- 2- Meio agachamento + elevação na ponta dos pés 3 x 8
- 3-Remada sentado aberta 3 x 8
- 4- Leg press sentado unilateral 3 x 8
- 5-Remada alta com halteres 3 x 8
- 6-Flexão de joelhos unilateral alternado 3 x 8
- 7-Rosca inversa 3 x 8
- 8-Extensão do tronco 3 x 8
- 9- Abdominal 3 x 8
- 10-Tríceps na polia 3 x 8
- 11-Prancha em decúbito ventral e lateral 3 x 40 segundos cada
- 12 -Panturrilha no leg press 3 X 10

>SEÇÃO DE MOBILIDADE NO FINAL<





Plano de treino para 8 semanas de fortalecimento no período de base.

Plano de Treino - Preparação de Base (2x por semana):
Carga Moderada peça auxílio ao instrutor da sua academia;

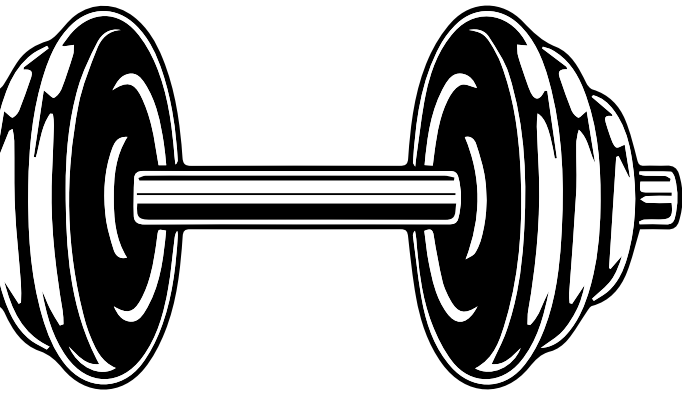
Semana 3-4:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 12
- 2- Meio agachamento + elevação na ponta dos pés 3 x 12
- 3-Remada sentado aberta 3 x 12
- 4- Leg press sentado unilateral 3 x 12
- 5-Remada alta com halteres 3 x 12
- 6-Flexão de joelhos unilateral alternado 3 x 12
- 7-Rosca inversa 3 x 12
- 8-Extensão do tronco 3 x 12
- 9- Abdominal 3 x 12
- 10-Tríceps na polia 3 x 12
- 11-Prancha em decúbito ventral e lateral 3 x 40 segundos cada
- 12 -Panturrilha no leg press 3 X 15

>Seção de Mobilidade no final<





Plano de treino para 8 semanas de fortalecimento no período de base.

Plano de Treino - Preparação de Base (2x por semana):
Carga Moderada a alta, peça auxílio ao instrutor da sua academia;

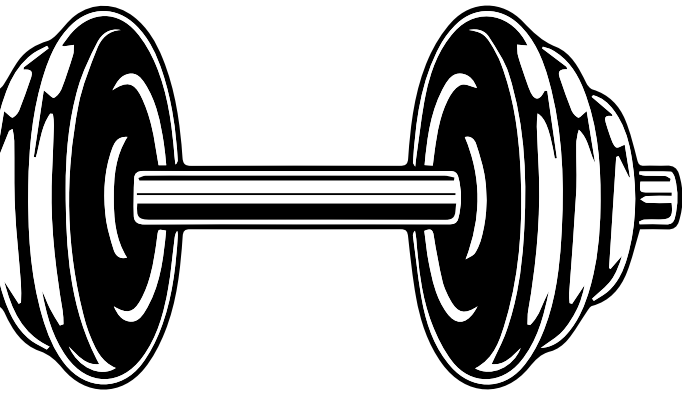
Semana 4-6:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 12
- 2- Meio agachamento + elevação na ponta dos pés 4 x 8
- 3-Remada sentado aberta 3 x 12
- 4- Leg press sentado unilateral 4 x 8
- 5-Remada alta com halteres 3 x 12
- 6-Flexão de joelhos unilateral alternado 4 x 8
- 7-Rosca inversa 3 x 12
- 8-Extensão do tronco 3 x 12
- 9- Abdominal 3 x 12
- 10-Tríceps na polia 3 x 12
- 11-Prancha em decúbito ventral e lateral 3 x 40 segundos cada
- 12 -Panturrilha no leg press 4 X 15

>Seção de Mobilidade no final<





Plano de treino para 8 semanas de fortalecimento no período de base.

Plano de Treino - Preparação de Base (2x por semana):
Carga Alta, foco em força e execução, peça auxílio ao instrutor da sua academia;

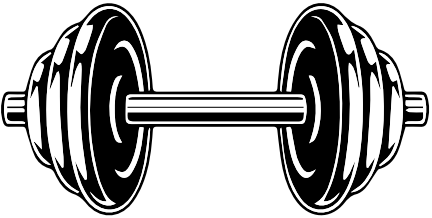
Semana 7-8:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

- 1-Supino Reto 3 x 10
- 2- Meio agachamento + elevação na ponta dos pés 4 x 8
- 3-Remada sentado aberta 3 x 10
- 4- Leg press sentado unilateral 4 x 8
- 5-Remada alta com halteres 3 x 10
- 6-Flexão de joelhos unilateral alternado 4 x 8
- 7-Rosca inversa 3 x 10
- 8-Extensão do tronco 3 x 10
- 9- Abdominal 3 x 10
- 10-Tríceps na polia 3 x 10
- 11-Prancha em decúbito ventral e lateral 3 x 40 segundos cada
- 12 -Panturrilha no leg press 4 X 15

>Seção de Mobilidade no final<





Plano de treino para sequência de 4 semanas de fortalecimento na preparação geral, que podem se manter durante todo o ano. Faça as 4 semanas e repita as semanas ao longo do ano.

Plano de Treino - Preparação Geral (2x por semana), repita os treinos da semana nos 2 dias de treino. Carga moderada a alta, dependendo da sua semana de treinos na bike, os treinos de fortalecimento nunca devem ser fortes o bastante para te atrapalhar nos treinos de bike.

Semana 1:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO

Agachamento Frontal: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10
(sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Levantamento Terra: 4x8
+ Puxada Alta: 4x8
+ Prancha: 3x45 segundos

(1 a 3min de descanso após cada série de 3 exercícios)

(3º SEÇÃO)

Leg Press 45: 4x8
+Exercício para a Lombar: 4x8
+Panturrilha: 3x15
+ Abdominal 3x15

(1 a 3min de descanso após cada série de 4 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<

Semana 2:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO

Agachamento Sumô: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10
(sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Prancha (variação): 3x45 segundos
+Leg Press 45: 4x8
+Exercício para a Lombar: 3x20
+Supino com Halteres 3x12

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

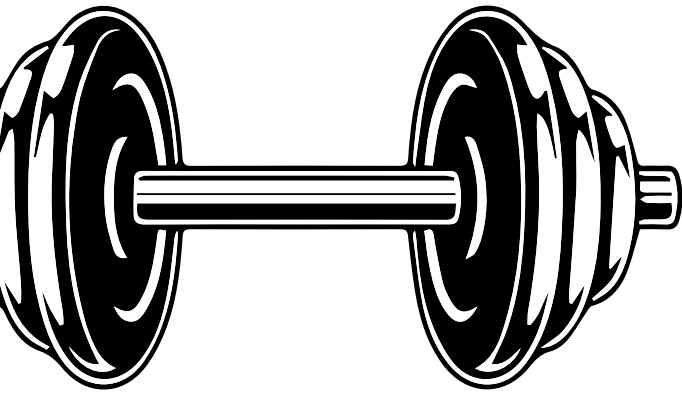
(3º SEÇÃO)

Elevação Lateral com Halteres: 3x12
+Flexão de Braço: 3x15
+Levantamento Terra: 4x8
+ Glúteo em Pé com Elastico 3x10

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<





Semana 3:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO

Saltos na Caixa: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10
(sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Levantamento Terra: 4x8
+ Puxada Alta: 4x8

+ Prancha: 3x45 segundos

+ Glúteo em Pé com Elastico 3x10

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

(3º SEÇÃO)

Agachamento Sumô: 4x8

+Exercício para a Lombar: 4x8

+Panturrilha: 3x15

(1 a 2min de descanso após cada série de 3 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<

Semana 4:

AQUECIMENTO 5MIN NA BIKE OU ESTEIRA + SEÇÃO DE SALTOS

(1º SEÇÃO) ATIVAÇÃO

Agachamento Sumô: 2x10 + Flexão de Braço: 2x10

(sem descanso entre as séries)

(2º SEÇÃO)

Prancha (variação): 3x45 segundos

+Leg Press 45: 4x8

+Exercício para a Lombar: 3x20

+Supino com Halters 3x12

(1 a 2min de descanso após cada série de 4 exercícios)

(3º SEÇÃO)

+Flexão de Braço: 3x15

+Levantamento Terra: 4x8

+ Glúteo em Pé com Elastico 3x10

(1 a 2min de descanso após cada série de 3 exercícios)

>Seção de Mobilidade no final<

