ZONAS

DE TREINAMENTO

PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

TREINAMENTO DE

ELITE

O que são as zonas de treinamento pela Percepção de Esforço.

O ciclismo é um esporte que requer um treinamento bem estruturado e personalizado para que o atleta possa atingir seus objetivos. Uma das principais ferramentas utilizadas no treinamento de ciclistas são as zonas de treinamento, que permitem um controle mais preciso da intensidade do esforço realizado durante o treinamento. Neste e-book, vamos falar sobre as zonas de treinamento baseadas na percepção subjetiva de esforço e como utilizá-las para melhorar o seu desempenho como ciclista.

O que são as zonas de treinamento pela Percepção de Esforço.

As zonas de treinamento são faixas de intensidade de esforço que são determinadas com base em diferentes métodos, como a frequência cardíaca, a potência ou a percepção subjetiva de esforço.

A percepção subjetiva de esforço é uma escala que mede o esforço percebido pelo atleta durante o exercício. É uma escala de 1 a 10, em que 1 representa um esforço muito fácil e 10 representa um esforço máximo.

As zonas de treinamento baseadas na percepção subjetiva de esforço são determinadas de acordo com a intensidade do esforço percebido pelo atleta. Essas zonas são divididas em faixas que correspondem a diferentes níveis de esforço, que podem ser utilizadas para treinamento de resistência, força ou velocidade.

Zonas de treinamento no ciclismo!

No ciclismo, as zonas de treinamento são divididas em cinco faixas, cada uma correspondendo a uma intensidade de esforço diferente. Essas faixas são:

Zona 1: Recuperação

A zona 1 corresponde a um esforço muito leve, que é utilizado para recuperação após um treino intenso. O esforço percebido pelo atleta nesta zona é de 1 a 2 na escala de percepção subjetiva de esforço.

Zona 2: Aeróbica

A zona 2 corresponde a um esforço moderado, que é utilizado para treinamento aeróbico de base. O esforço percebido pelo atleta nesta zona é de 3 a 4 na escala de percepção subjetiva de esforço.

Zona 3: Tempo

A zona 3 corresponde a um esforço moderadamente intenso, que é utilizado para treinamento de tempo e resistência. O esforço percebido pelo atleta nesta zona é de 5 a 6 na escala de percepção subjetiva de esforço.

Zona 4: Lactato

A zona 4 corresponde a um esforço intenso, que é utilizado para treinamento de lactato e melhora da capacidade anaeróbica. O esforço percebido pelo atleta nesta zona é de 7 a 8 na escala de percepção subjetiva de esforço.

Zona 5: Máxima

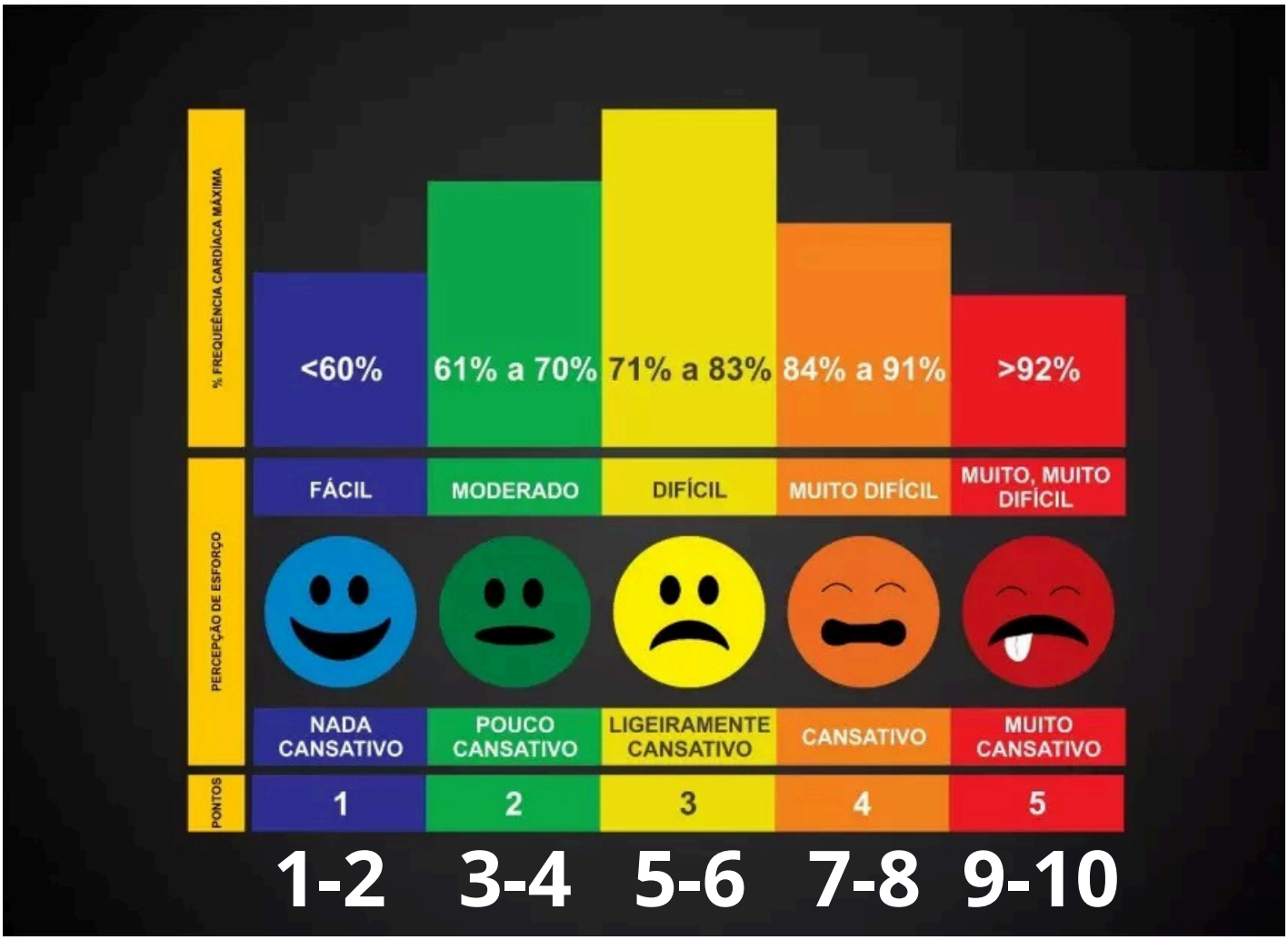
A zona 5 corresponde a um esforço máximo, que é utilizado para treinamento de velocidade e potência. O esforço percebido pelo atleta nesta zona é de 9 a 10 na escala de percepção subjetiva de esforço.

Para utilizar as zonas de treinamento baseadas na percepção subjetiva de esforço, é importante que o ciclista saiba identificar o esforço percebido em cada zona. Para isso, é necessário realizar um teste de esforço para determinar o esforço máximo que o atleta é capaz de suportar e, a partir disso, estabelecer as zonas de treinamento.

NÍVEL	ESFORÇO	SINAIS FÍSICOS
0	Nenhum	Nenhum
1	Mínimo	Nenhum
2	Pouco	Sensação de movimento
3	Moderado	Forte sensação de movimento
4	Um pouco difícil	Calor
5	Difícil	Começa a suar
6	Mais difícil	Moderada sudorese
7	Muito difícil	Moderada sudorese e respiração normal
8	Extremamente difícil	Transpiração intensa e dificuldade na respiração
9	Esforço máximo	Sudorese máxima e exercício sem respiração
10	Fadiga	Exaustão

Uma vez que as zonas de treinamento tenham sido estabelecidas, o ciclista pode utilizar essas informações para planejar seus treinos de acordo com seus objetivos. Por exemplo, se o objetivo é melhorar a resistência, é recomendado que o ciclista treine na zona 3 por períodos mais longos de tempo. Se o objetivo é melhorar a velocidade, o ciclista deve treinar na zona 5 em esforços curtos e intensos.

Tabela Exemplar



Além disso, é importante que o ciclista monitore constantemente seu esforço durante o treinamento, para garantir que está treinando na intensidade correta. Isso pode ser feito através da percepção subjetiva de esforço, ou utilizando monitores de frequência cardíaca ou de potência.

Conclusão

As zonas de treinamento baseadas na percepção subjetiva de esforço são uma ferramenta importante no treinamento de ciclistas. Com a ajuda dessas zonas, o ciclista pode controlar a intensidade do esforço durante o treinamento, permitindo uma melhor adaptação ao estímulo e melhorias no desempenho. É importante que o ciclista saiba identificar o esforço percebido em cada zona e utilize essas informações para planejar seus treinos de acordo com seus objetivos. Com um treinamento bem estruturado e individualizado, é possível alcançar excelentes resultados no ciclismo.