

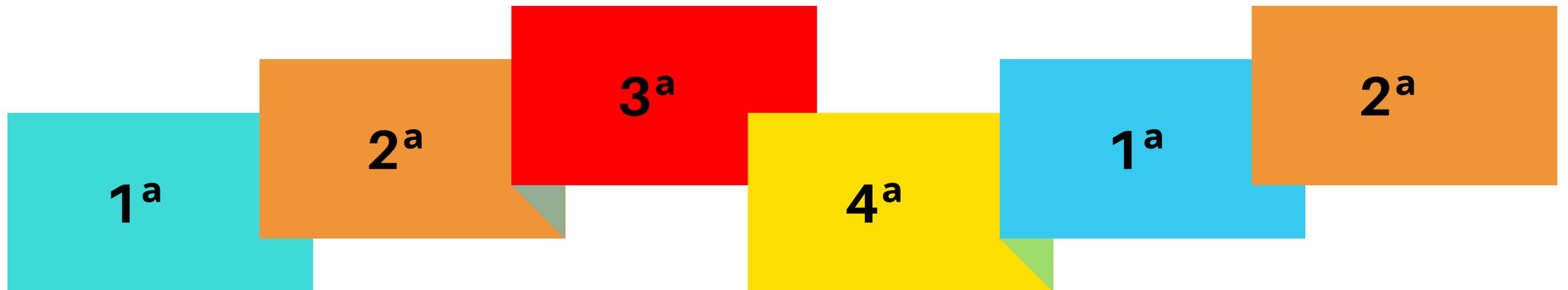


Pré - Competição

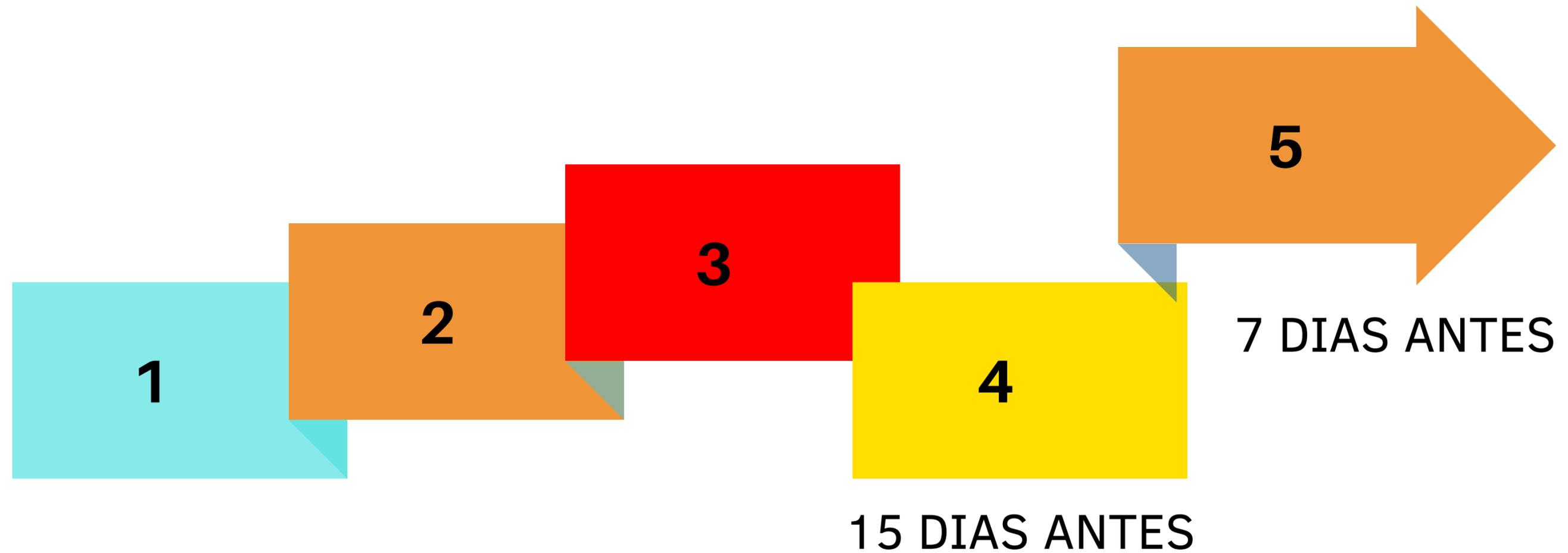
**O QUE TREINAR E FAZER NA SEMANA
DA COMPETIÇÃO**

SISTEMA CRESCENTE DE TREINAMENTO

3 SEMANAS CRESCENTE - POR 1 DE RECUPERAÇÃO



SEMANAS DE POLIMENTO



EXEMPLO - 1

SEMANAS DE POLIMENTO



EXEMPLO - 2

Piores Erros antes da Competição





Erros Clássicos nos 15 Dias Antes da Prova

1 - Manter o volume de treinos alto demais

➔ O ciclista acha que vai “perder o ritmo” se diminuir, mas o corpo precisa recuperar e supercompensar. Resultado? Chega na prova cansado.

2 - Fazer treinos intensos muito perto da prova

➔ Intervalados fortes, tiros longos... tudo isso a poucos dias da competição gera fadiga, não evolução. O corpo não tem tempo de absorver.

3 - Testar algo novo na última hora

➔ Suplemento, bike nova, sapatilha, selim... qualquer novidade pode causar desconforto ou até lesão no dia da prova.

4 - Não ajustar a alimentação nos dias que antecedem

➔ Comer como se fosse treinar forte, ou pior: reduzir comida pra “ficar leve”.

5 - Isso quebra a energia e o sistema imunológico.

Dormir mal ou mudar a rotina de sono

➔ Dormir tarde, tomar estimulantes, ou mudar o horário de sono nos últimos dias tira o equilíbrio hormonal e prejudica o foco na prova.

6 - Focar só no físico e esquecer o mental

➔ Entrar pilhado, ansioso ou duvidando da própria preparação derruba todo o esforço dos treinos.

7 - Não treinar com a roupa e equipamentos da prova

➔ Isso aumenta o risco de desconforto e imprevistos técnicos no dia. O ideal é simular tudo antes.

8 - Esquecer de revisar e ajustar a bike com antecedência

➔ Deixar pra última hora é receita pra dor de cabeça: freio pegando, pneu furado, marcha desregulada...

9 - Treinar todos os dias sem descanso adequado

➔ Falta de dias OFF ou de pedal leve nos últimos dias impede o corpo de recuperar e “encher o tanque” pra prova.

10 - Não fazer um planejamento estratégico para a prova

➔ Ir no feeling, sem saber onde atacar, dosar ou poupar, é o caminho mais rápido pra quebrar ou terminar abaixo do seu potencial.

Como Ajustar?



Sono, Hidratação e Alimentação

Antes da Competição





Sono:

- Comece 7 dias antes: estabeleça horários fixos para dormir e acordar, regulando seu relógio biológico.
- Evite distrações noturnas: nada de celular antes de dormir ou maratonas de séries.
- Durma bem 2 noites antes da prova: a noite anterior à prova pode ser agitada, então é importante estar bem descansado nos dias anteriores.
- Ambiente escuro e silencioso: mantenha o quarto ideal para um sono profundo e restaurador.
- Evite treinos tarde da noite: para não elevar a adrenalina próximo do horário de dormir.



Hidratação:

- Aumente a ingestão de água gradativamente 3 dias antes da prova.
- Use bebidas com eletrólitos (sais minerais) no dia anterior e no dia da prova, para manter os níveis de sódio e evitar câibras.
- Evite exageros: não é necessário beber água em excesso, mas manter a urina clara é um ótimo indicativo de hidratação.
- Evite bebidas alcoólicas nos dias que antecedem a prova – desidratam e atrapalham o sono.



Alimentação:

- Aumente a ingestão de água gradativamente 3 dias antes da prova.
- Use bebidas com eletrólitos (sais minerais) no dia anterior e no dia da prova, para manter os níveis de sódio e evitar câibras.
- Evite exageros: não é necessário beber água em excesso, mas manter a urina clara é um ótimo indicativo de hidratação.
- Evite bebidas alcoólicas nos dias que antecedem a prova – desidratam e atrapalham o sono.



Rotina Ideal do Dia Anterior e do Dia da Competição

Muitos ciclistas se preparam por semanas, mas erram justamente nas 48 horas mais importantes: o dia anterior e o dia da competição. Ter uma rotina estruturada nesses dias é o que separa um desempenho mediano de uma performance de alto nível.





Dia da Competição:

1. Acorde com antecedência:

- Deixe tempo suficiente para acordar com calma e sem pressa. Ideal: 2h30 antes da largada.

2. Refeição pré-prova:

- Deve acontecer entre 2h e 1h30 antes da largada.
- Rica em carboidratos fáceis de digerir: pão com mel, frutas, aveia, suco, banana com mel.
- Evite alimentos com muita fibra ou gordura.

3. Hidratação e suplementos:

- 500ml de água com eletrólitos ao acordar.
- Se usa cafeína, tome no momento ideal (30 a 45 minutos antes da largada).

4. Aquecimento:

- Pelo menos 15 a 25 minutos de aquecimento leve, com 2 a 3 estímulos mais intensos de 20-30 segundos.
- Finalize o aquecimento de 5 a 10 minutos antes da largada.

5. Mente preparada:

- Visualize o percurso, lembre sua estratégia e foque no seu melhor.
- Use frases de afirmação mental positiva para manter a confiança.

