



Pré - Competição

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

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 e atletas 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.

E todas as planilhas de treinamento para que sigam perfeitamente, é fundamental que faça o teste de campo para definir as zonas de treinamento, para que execute-as dentro das suas capacidades físicas atuais, e que cada um de vocês sejam responsáveis pela saúde física e principalmente coração estar 100% em dia e exames feitos, para praticar esse esporte sem quaisquer problemas.

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



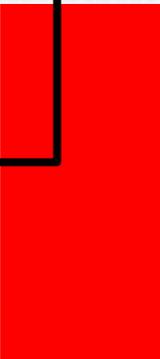
Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
CREF: 049889-G/MG





PLANEJA MENTO

**TREINAMENTO
3 DIAS NA SEMANA**



3X NA SEMANA / 14 DIAS ANTES

(TREINO DE INTERVALADO)

Terça ou Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 6 tiros de 1 min em Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 6 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

.

QUINTA - OFF

.

SEXTA - OFF

.

(TREINO SIMULADO COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4. Pedalar 1:30h em zona 3 e 4, próximo ao ritmo de prova. Desaquecimento 15min em Zona 2.

OBS: Buscar fazer o mais próximo parecido da sua prova, como altimetria, tipo de terreno, etc.

(Longão)

Domingo – Pedalar 3 à 3:30h variando em Zona 2 e 3. Podendo ser terra ou asfalto, altimetria livre.

.

Segunda – Descanso Off

3X NA SEMANA / 7 DIAS ANTES

(TREINO DE ATIVAÇÃO)

Terça ou Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 4 tiros de 1 min em Z4 alta próximo a Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 4 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

.
QUINTA - OFF

.
SEXTA - OFF

(TREINO PRÉ-COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar entre 1h a 1:20 em Z2, assim que já tiver 30min de rodagem fazer 3 tiros de 30segundos de força máxima, com 2min de recuperação ativa na z2, após os tiros finalize até completar o tempo.

(COMPETIÇÃO)

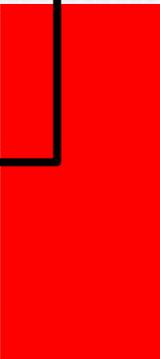
- Domingo – Aquecimento entre 15 a 20min em z2 e z3, para provas mais longas que 2h e se tiver deslocamento e largada mais plana.
- Aquecimento entre 20 a 30min em z2 e z3, e alguns picos em z4 após os 20min até completar os 30min, para provas curtas, xco, e quando for largar em subida.

.
Segunda – Descanso Off



PLANEJA MENTO

**TREINAMENTO
4 DIAS NA SEMANA**



4X NA SEMANA / 14 DIAS ANTES

(TREINO DE INTERVALADO)

Terça ou Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 6 tiros de 1 min em Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 6 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

.

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano.

.

SEXTA - OFF

.

(TREINO SIMULADO COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4. Pedalar 1:30h em zona 3 e 4, próximo ao ritmo de prova. Desaquecimento 15min em Zona 2.

OBS: Buscar fazer o mais próximo parecido da sua prova, como altimetria, tipo de terreno, etc.

(Longão)

Domingo – Pedalar 3 à 3:30h variando em Zona 2 e 3. Podendo ser terra ou asfalto, altimetria livre.

.

Segunda – Descanso Off

4X NA SEMANA / 7 DIAS ANTES

(TREINO DE ATIVAÇÃO)

Terça ou Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 4 tiros de 1 min em Z4 alta próximo a Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 4 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano, fazer na bike de competição.

SEXTA - OFF

(TREINO PRÉ-COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar entre 1h a 1:20 em Z2, assim que já tiver 30min de rodagem fazer 3 tiros de 30segundos de força máxima, com 2min de recuperação ativa na z2, após os tiros finalize até completar o tempo.

(COMPETIÇÃO)

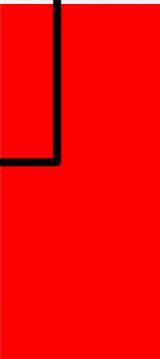
- Domingo – Aquecimento entre 15 a 20min em z2 e z3, para provas mais longas que 2h e se tiver deslocamento e largada mais plana.
- Aquecimento entre 20 a 30min em z2 e z3, e alguns picos em z4 após os 20min até completar os 30min, para provas curtas, xco, e quando for largar em subida.

Segunda – Descanso Off



PLANEJA MENTO

**TREINAMENTO
5 DIAS NA SEMANA**



5X NA SEMANA / 14 DIAS ANTES

Terça - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terra ou Asfalto, terreno e altimetria variada.

.

(TREINO DE INTERVALADO)

Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 6 tiros de 1 min em Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 6 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

.

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano.

.

SEXTA - OFF

.

(TREINO SIMULADO COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4. Pedalar 1:30h em zona 3 e 4, próximo ao ritmo de prova. Desaquecimento 15min em Zona 2.

OBS: Buscar fazer o mais próximo parecido da sua prova, como altimetria, tipo de terreno, etc.

(Longão)

Domingo – Pedalar 3 à 3:30h variando em Zona 2 e 3. Podendo ser terra ou asfalto, altimetria livre.

.

Segunda – Descanso Off

5X NA SEMANA / 7 DIAS ANTES

Terça - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terra ou Asfalto, terreno e altimetria variada.

(TREINO DE ATIVAÇÃO)

Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 4 tiros de 1 min em Z4 alta próximo a Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 4 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano fazer na bike de competição.

SEXTA - OFF

(TREINO PRÉ-COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar entre 1h a 1:20 em Z2, assim que já tiver 30min de rodagem fazer 3 tiros de 30segundos de força máxima, com 2min de recuperação ativa na z2, após os tiros finalize até completar o tempo.

(COMPETIÇÃO)

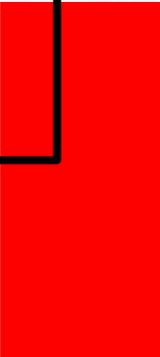
- Domingo – Aquecimento entre 15 a 20min em z2 e z3, para provas mais longas que 2h e se tiver deslocamento e largada mais plana.
- Aquecimento entre 20 a 30min em z2 e z3, e alguns picos em z4 após os 20min até completar os 30min, para provas curtas, xco, e quando for largar em subida.

Segunda – Descanso Off



PLANEJA MENTO

**TREINAMENTO
6 DIAS NA SEMANA**



5X NA SEMANA / 14 DIAS ANTES

Terça - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terra ou Asfalto, terreno e altimetria variada.

.

(TREINO DE INTERVALADO)

Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 6 tiros de 1 min em Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 6 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

.

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano.

.

SEXTA - Pedalar 1h à 1:15h em Zonas 2. Terreno mais plano.

.

(TREINO SIMULADO COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4. Pedalar 1:30h em zona 3 e 4, próximo ao ritmo de prova. Desaquecimento 15min em Zona 2.

OBS: Buscar fazer o mais próximo parecido da sua prova, como altimetria, tipo de terreno, etc.

(Longão)

Domingo – Pedalar 3 à 3:30h variando em Zona 2 e 3. Podendo ser terra ou asfalto, altimetria livre.

.

Segunda – Descanso Off

5X NA SEMANA / 7 DIAS ANTES

Terça - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terra ou Asfalto, terreno e altimetria variada.

(TREINO DE ATIVAÇÃO)

Quarta - Pedalar 20min em Z2 + 5min em Z3 + 5min z3/z4 variando. Fazer 4 tiros de 1 min em Z4 alta próximo a Z5, com 3 min de recuperação ativa na z2. Depois + 4 tiros no máximo de 30 segundos, com 2min de recuperação ativa na Z2. Finalizar com 15min na z2. (Pode ser executado em plano ou subida, terra ou asfalto)

QUINTA - Pedalar 1:30h em Zonas 2 e 3. Terreno mais plano fazer na bike de competição.

SEXTA - OFF

(TREINO PRÉ-COMPETIÇÃO)

Sábado - Pedalar entre 1h a 1:20 em Z2, assim que já tiver 30min de rodagem fazer 3 tiros de 30segundos de força máxima, com 2min de recuperação ativa na z2, após os tiros finalize até completar o tempo.

(COMPETIÇÃO)

- Domingo – Aquecimento entre 15 a 20min em z2 e z3, para provas mais longas que 2h e se tiver deslocamento e largada mais plana.
- Aquecimento entre 20 a 30min em z2 e z3, e alguns picos em z4 após os 20min até completar os 30min, para provas curtas, xco, e quando for largar em subida.

Segunda – Descanso Off