



DESAFIO

bike **21D**

Emagrecimento

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



FASES DE CADA TREINO:

TODOS OS TREINOS SEGUEM ESTA ESTRUTURA BÁSICA:

1. AQUECIMENTO (5-8 MIN)
2. FASE PRINCIPAL (15 A 30 MIN)
3. DESAQUECIMENTO (5-7 MIN)

Organização por Semanas

Semana	Foco	Tipo de Estímulo	Zonas Usadas
1	Adaptação + Gasto calórico	MIIT e base de resistência	Z1 a Z3
2	Aumento de intensidade	HIIT introdutório + zonas elevadas	Z2 a Z4
3	Aceleração + Pico de gasto	HIIT intenso + finalização forte	Z3 a Z5

Distribuição Semanal

Modelo 3+1 (3 treinos crescentes + 1 leve ou recuperação):

Semana	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
1	MIIT	MIIT	MIIT	Leve	MIIT	MIIT	Opcional/Leve
2	Leve	MIIT	HIIT	HIIT	Leve	MIIT	Opcional
3	HIIT+	Leve	HIIT	HIIT	HIIT+	Leve	Final Sprint

• SEMANA 1: FUNDAMENTO E ADAPTAÇÃO (Z1-Z3)

DIA - 1

INTERVALOS LEVES (Z2/Z3)

- Aquecimento: 10min em Z2
- Fase Principal: 6x (30seg na Z3 com 1:30min na Z2)
- Desaquecimento: 8min em Z1

DIA - 2

INTERVALOS LEVES (Z2/Z3)

- Aquecimento: 5min em Z2
- Fase Principal: (5min Z3 + 3min Z2) Repete 3x
- Desaquecimento: 5min em Z1

DIA - 3

INTERVALOS LEVES (Z2/Z3)

- Aquecimento: 10min em Z2
- Fase Principal: (20seg Z3 x 1:30min Z2) Repete 8x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 4

GIRO LEVE (Z2)

- Giro contínuo Z2 por 30min

DIA - 5

INTERVALOS LEVES (Z2/Z3)

- Aquecimento: 10min em Z2
- Fase Principal: (2min Z3 + 1min Z2) Repete 3x
- Desaquecimento: 10min em Z2

DIA - 6

GIRO LEVE (Z2)

- Aquecimento: 8min em Z2
- Fase Principal: (3min Z3 + 1min Z2) Repete 4x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 7

INTERVALOS LEVES (Z2/Z3) OU TESTE DE ZONAS

- Aquecimento: 10min em Z2
- Fase Principal: (1min Z3 + 30seg Z2) Repete 7x
- Desaquecimento: 10min em Z2

• SEMANA 2 – ESTÍMULO E QUEIMA (Z2 A Z4)

DIA - 8

GIRO LEVE (Z2)

- Giro contínuo Z2 por 30min

DIA - 9

HIIT MÉDIO (Z4/Z2)

- Aquecimento: 6min em Z2 + 6min em Z3
- Fase Principal: (40seg Z4 x 1:30min Z2) Repetir 8x
- Desaquecimento: 8min em Z1

DIA - 10

PIRÂMIDE (Z3-Z4-Z5)

- Aquecimento: 6min em Z2 + 6min em Z3
- Fase Principal: (30seg Z3 > 1min Z4 > 30seg Z5 > 1min Z4 > 30seg Z2) Repete 3x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 11

1 X 1 (Z2 - Z4)

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em Z3
- Fase Principal: (1min Z4 x 1min Z2) Repete 10x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 12

GIRO LEVE (Z2)

- Giro contínuo Z2 por 30min

DIA - 13

INTERVALOS (Z2/Z4)

- Aquecimento: 8min em Z2
- Fase Principal: (3min Z4 x 1min z2) Repete 4x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 14

INTERVALOS (Z2/Z4)

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em z3
- Fase Principal: (2min Z4 x 1min z2) Repete 6x
- Desaquecimento: 8min em Z2

• SEMANA 3 – ALTA INTENSIDADE E FINALIZAÇÃO (Z3 A Z5) – HIIT+

DIA - 15

INTERVALOS (Z2/Z4/Z5)

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em z3
- Fase Principal: (30seg Z4 x 30seg Z5 x 2min Z2) Repete 7x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 16

GIRO LEVE (Z2)

- Giro contínuo Z2 por 30min

DIA - 17

HIIT MÉDIO

- Aquecimento: 6min em Z2 + 6min em Z3
- Fase Principal: (40seg Z4 x 1:30min Z2) Repete 8x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 18

HIIT PIRÂMIDE

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em Z3
- Fase Principal: (1min Z4 > 30seg Z2 > 1min Z5 > 2min Z2) Repete 5x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 19

HIIT +

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em Z3
- Fase Principal: (1min Z5 x 1min z2) Repete 8x
- Desaquecimento: 8min em Z2

DIA - 20

GIRO LEVE (Z2)

- Giro contínuo Z2 por 30min

DIA - 21

FINAL

- Aquecimento: 5min em Z2 + 5min em z3
- Fase Principal: (5min z4 +1min Z5 + 3min Z2) Repete 3x
- Desaquecimento: 8min em Z2