



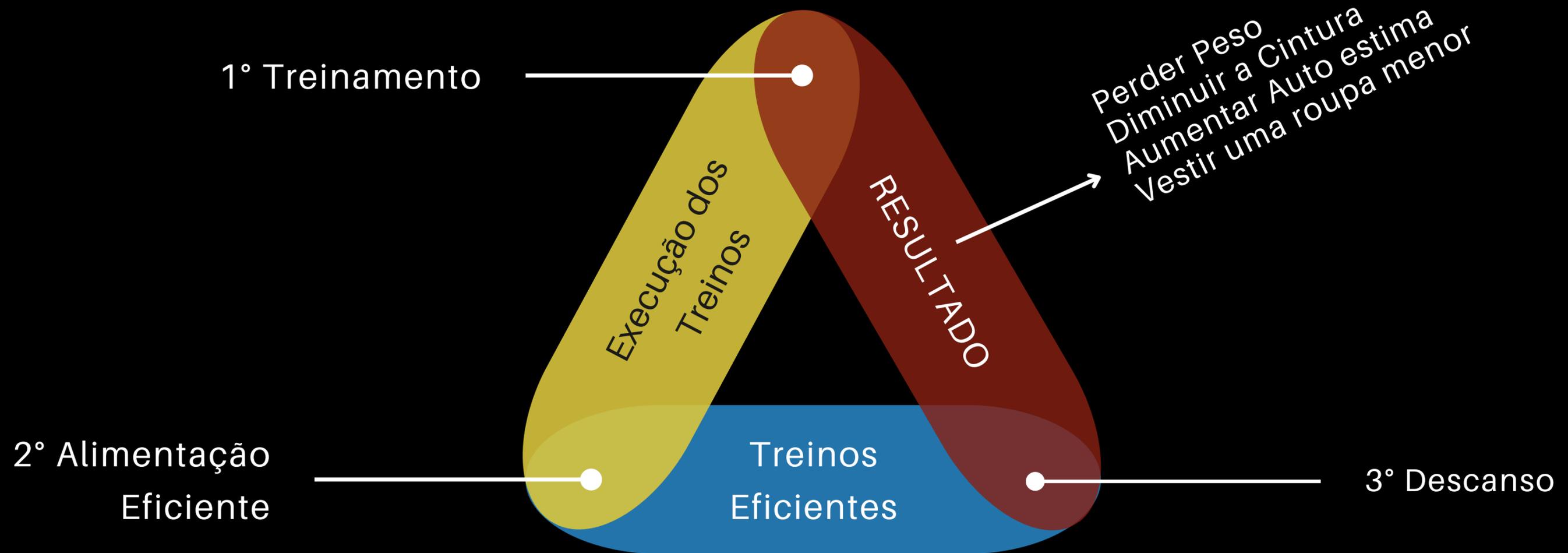
**DESAFIO**

**bike210**

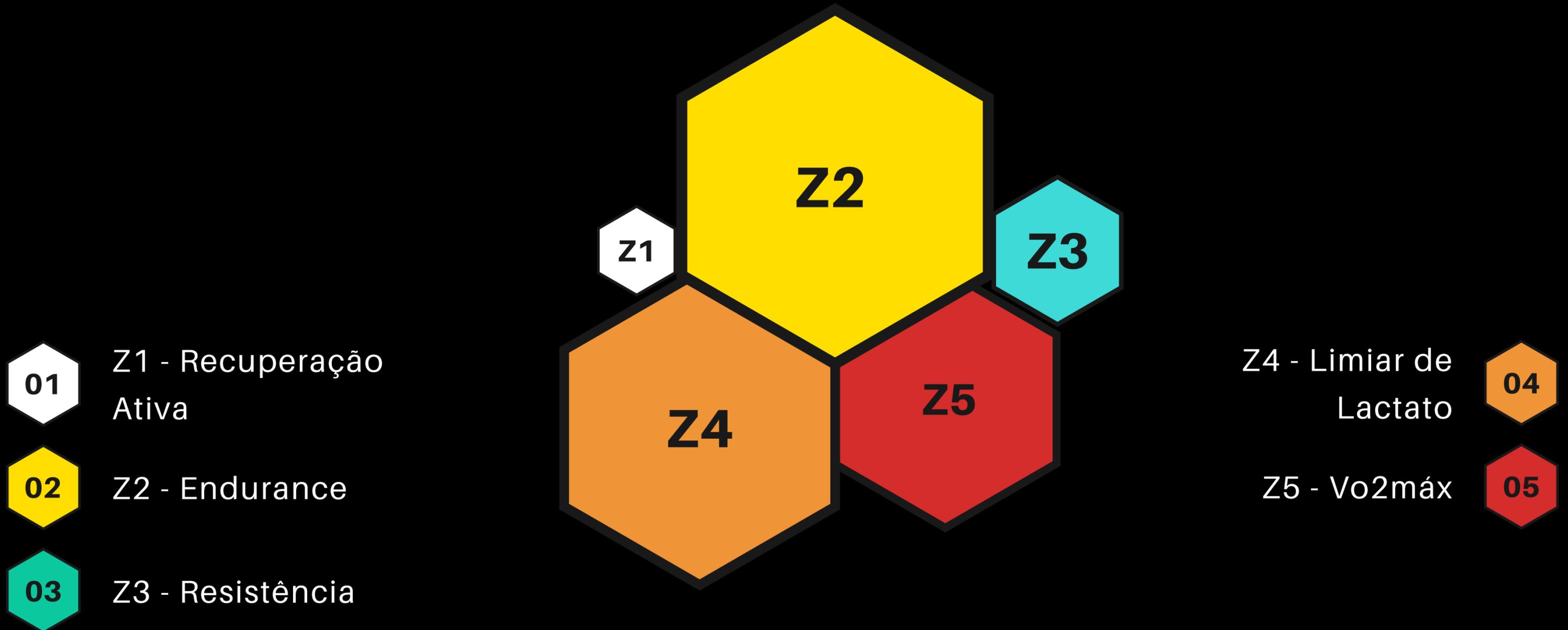
**Emagrecimento**

# Desafio Bike 21 Dias - Emagrecimento

Tríade da Evolução no Ciclismo

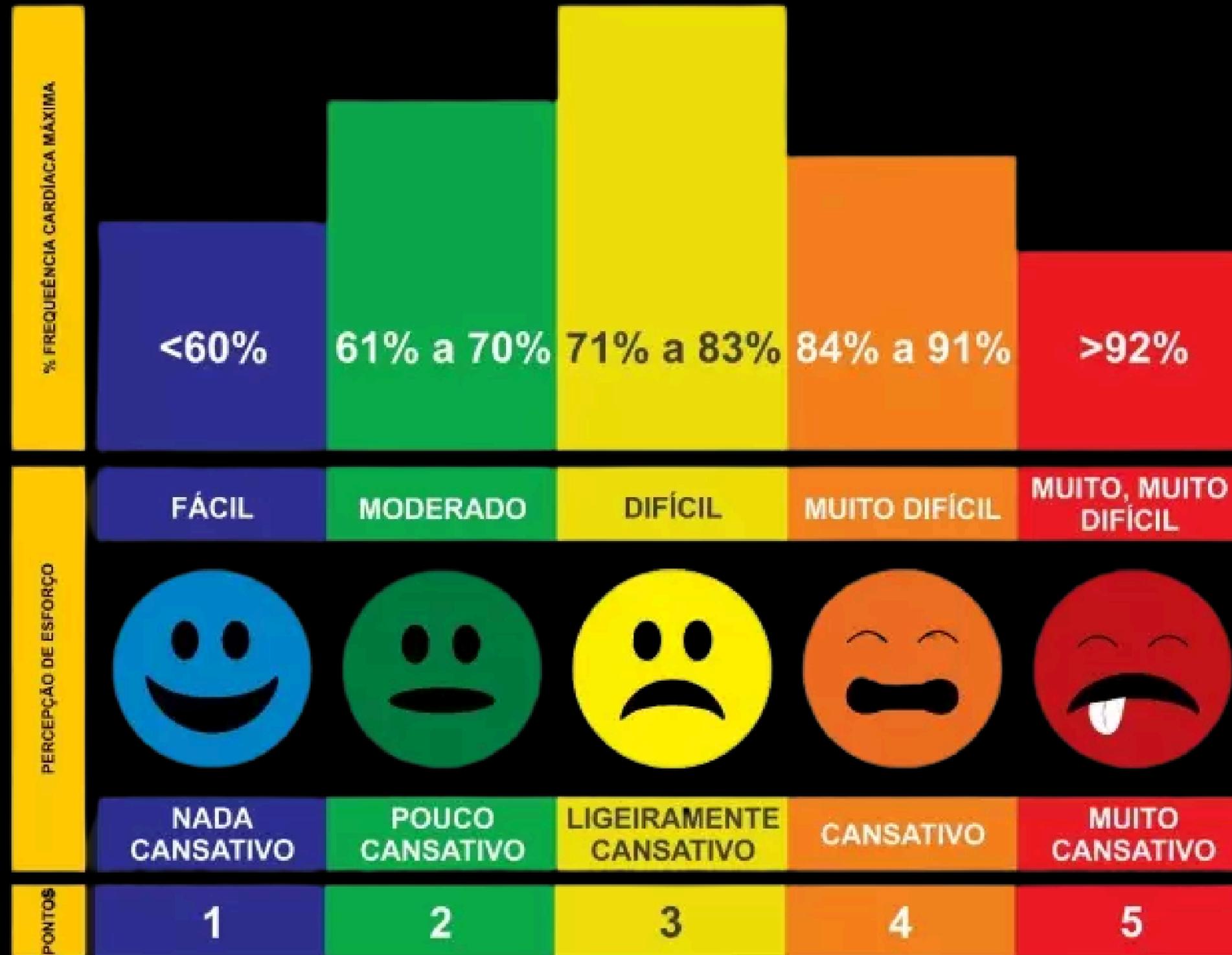


# Zonas de Treinamento / Intensidade



# Zonas de Treinamento / Intensidade

## Percepção de Esforço



# Zonas de Treinamento / Intensidade

## FREQUÊNCIA CARDÍACA



### ✓ PROTOCOLO DO TESTE FTTHR – 20 MINUTOS

Objetivo: descobrir a Frequência Cardíaca de Limiar Funcional (FTTHR), ou seja, a FC média máxima que você consegue sustentar por 20 minutos de esforço constante

#### 1. Pré-requisitos

- Use um monitor de FC confiável (cinta peitoral é o ideal).
- Estar descansado (não fazer em dias de treino intenso).
- Ter feito uma refeição leve 1h antes e estar bem hidratado.
- Ambiente controlado ou conhecido (pode ser na rua, rolo, spinning etc.).

#### 2. Aquecimento – 15 a 20 minutos

- Pedale em zona 2 por 10 a 15 minutos.
- Após 10min, Adicione 3 acelerações curtas de 30 segundos na zona 3 a 4, com 1 minuto de descanso entre elas, até finalizar o tempo.

#### 3. Teste de 20 minutos

- Pedale no seu limiar máximo sustentável por 20 minutos.
- Mantenha um ritmo o mais constante possível — sem dar sprints no final.
- Tente não olhar o batimento durante o teste. Apenas foque no esforço.

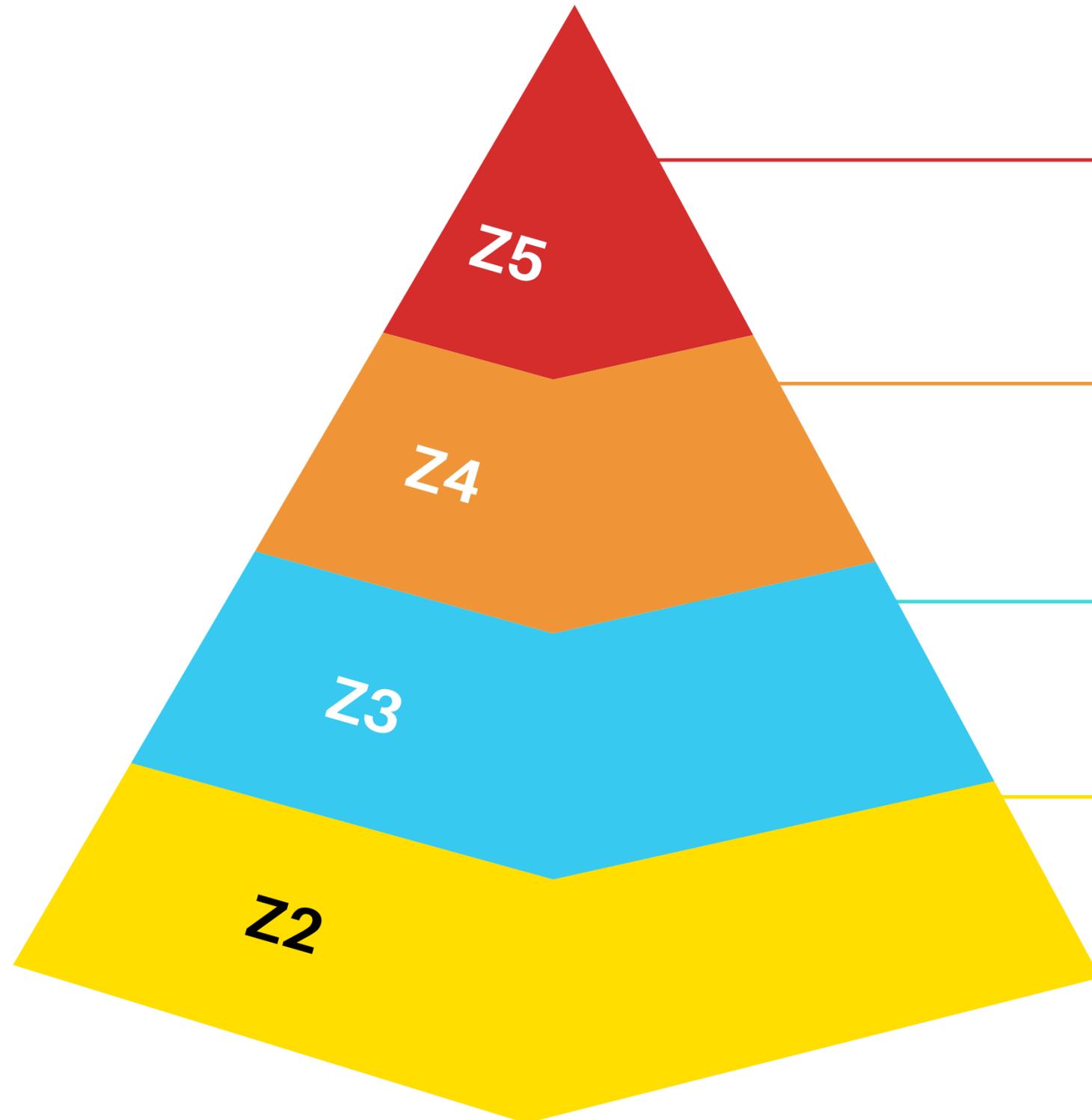
#### 4. Resfriamento – 10 minutos

- Pedale leve em zona 1-2.

#### 5. Resultado

- Pegue a frequência cardíaca MÉDIA dos 20 minutos.
- Esse valor será o seu FTTHR (Limiar Funcional de Frequência Cardíaca).

# TREINOS



## HIIT INTENSO - INTERVALADO (Z5/Z2)

- Aquecimento: 10min Z2 com 3 acelerações curtas de 20" em Z3 e Z4
- Fase Principal: 10x (30seg Z5 / 1min Z2)
- Desaquecimento: 10min em Z1

## (TREINO INTERVALADO) Z4

- Aquecimento: 10min Z2 com 3 acelerações curtas de 20" em Z3 e Z4
- Fase Principal: 3x (1min Z4 / 2min Z2)
- Desaquecimento: 10min em Z1

## PROGRESSIVO

- Aquecimento: 10min com progressão leve de Z1 até Z3
- Fase Principal: 2x ( 4min Z3 > 3min Z4 > 1min Z5) com 3min Z2 entre os blocos
- Desaquecimento: 10min em Z1

## REGENERATIVO

- Aquecimento: 5min em Z2
- Fase Principal: 25min com foco em recuperação ativa (Z2 leve)
- Desaquecimento: 5min em Z2