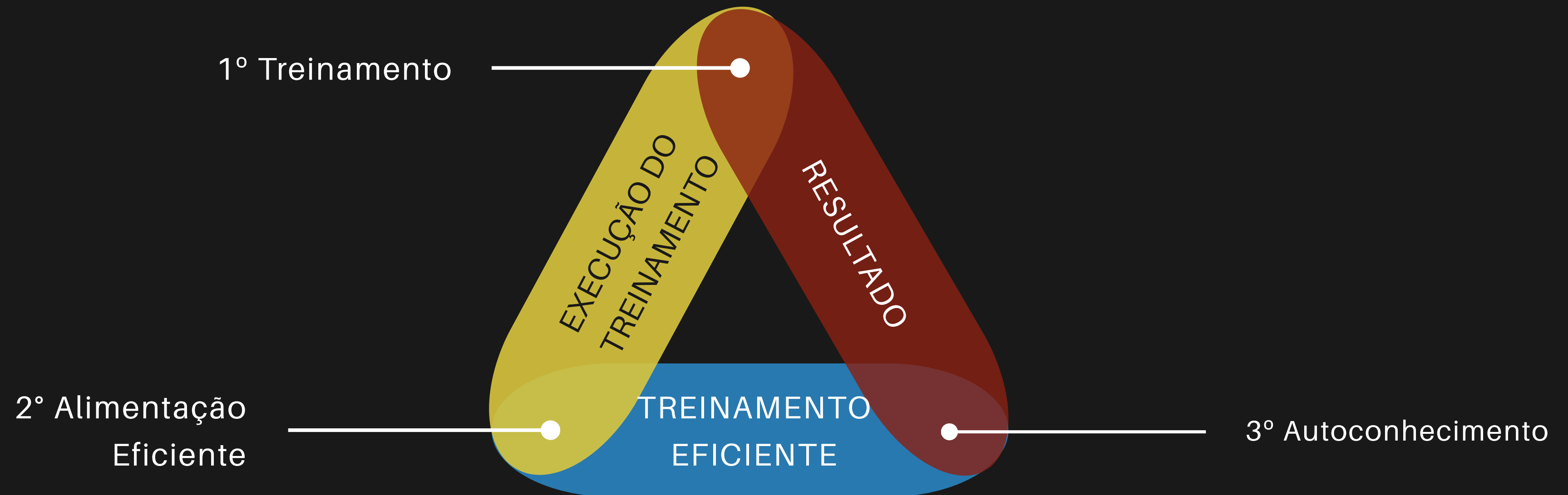




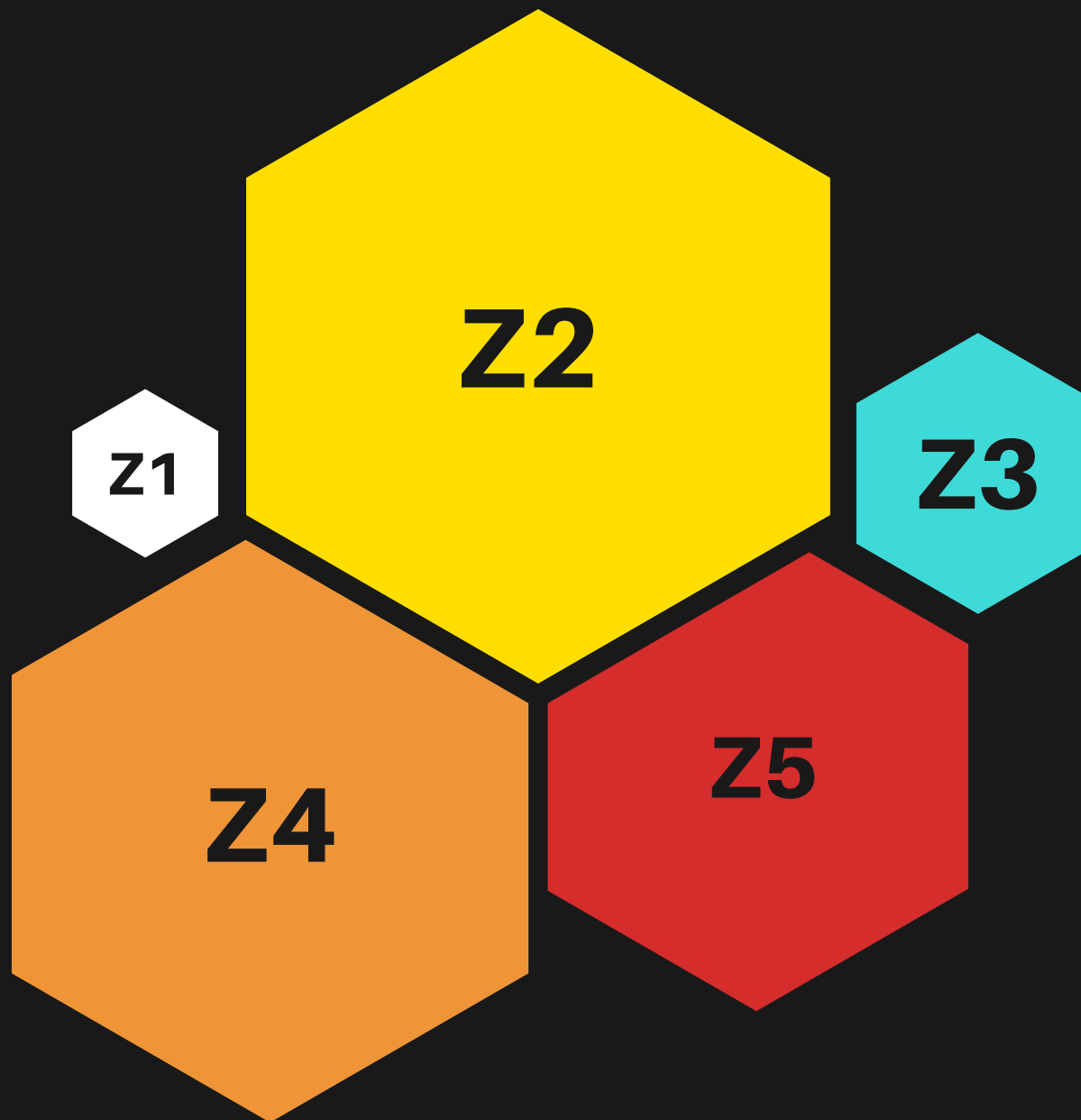
TREINAMENTO DE ELITE

Treinamento de Elite

Tríade evolutiva no ciclismo



Zonas de treinamento



01 Z1 - Recuperação Ativa

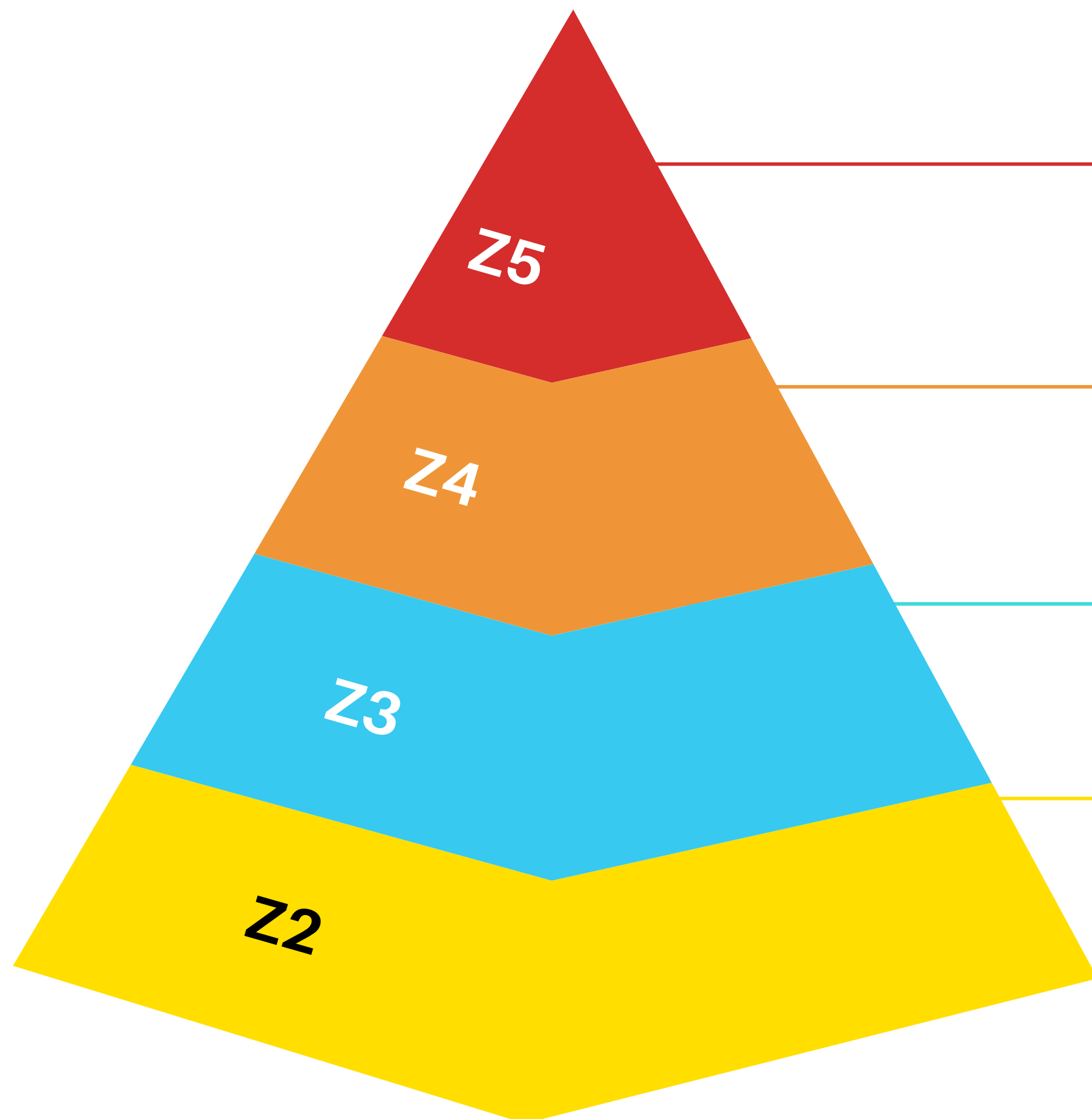
02 Z2 - Resistência

03 Z3 - Resistência

Z4 - Limiar de lactato **04**

Z5 - Vo2máx **05**

TREINAMENTO



(TREINAMENTO INTERVALADO) Z5

Pedalar 20 min em Z2 + 5 minutos em Z3 + 5 minutos em Z4. Faça 8 sessões de 1 minuto em Z5 com 3 minutos de recuperação ativa em Z2. Termine com 25 minutos em Z2.

(TREINAMENTO INTERVALADO) Z4

Pedalar 20 min em z2 + 5 min em z3. Tome 3 goles de 8 min em Z4 com 6 min de recuperação ativa em Z2. Termine com 25 min em Z2.

RITMO - Z3 E Z4

Pedalar 1:45 a 2h zonas 2 e 3. Você pode forçar bastante nas Entre no ritmo da corrida. De preferência, faça o treino Off-Terrain, que é o seu foco para evoluir.

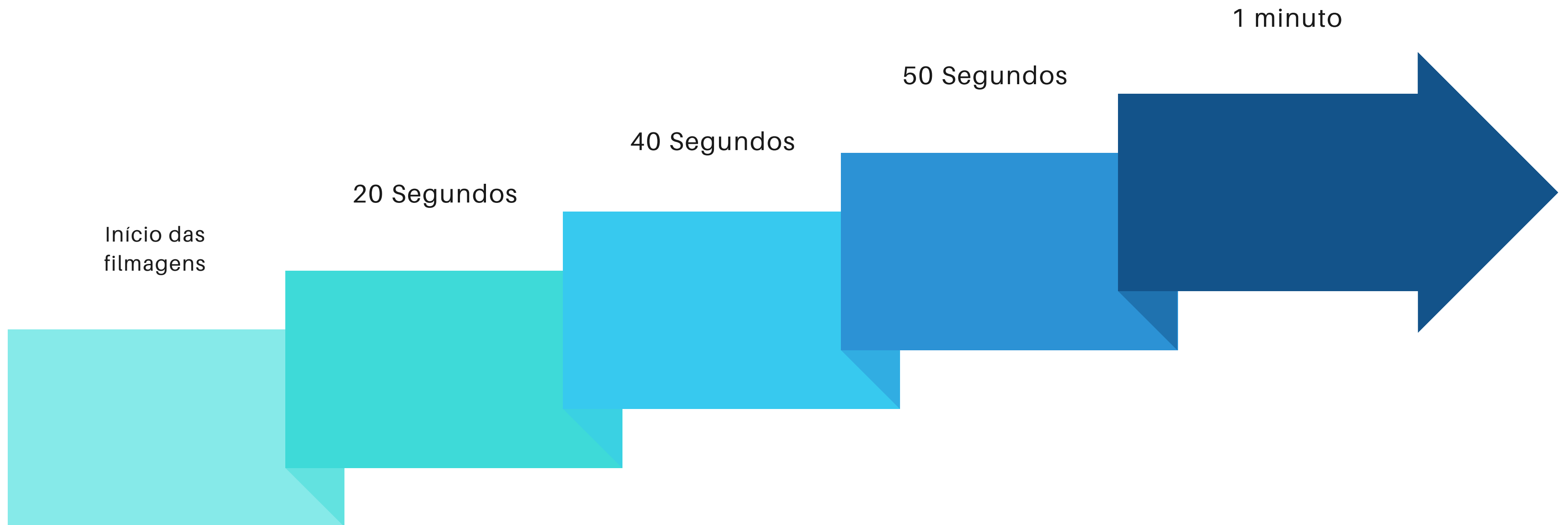
LEVE A MODERADO - Z2 E Z3

Pedalar 1:30 em z2 e Z3 variando.

TREINO LONGO - Z2 E Z3

Pedalar 4 horas nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto.

Tempo de reação da zona **Aceleração**



Tempo de reação da zona **Desaceleração**

