2025

PLANO DE TREINAMENTO

Planilha

4X

na Semana

ELITE SPORTS
ACADEMY

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

PATRICK STRIDER
Quem Treina, Reina

Nelson Andrade
RESPONSÁVEL TÉCNICO
CREF: 049889-G/MG

Nelson Andrade Consultoria

COMO FAÇO MEU PLANEJAMENTO DE TREINOS

É agora que realmente a brincadeira começa a ficar séria, hora de aplicar e colocar os treinos, alimentação e tudo em prática, e ver a evolução em poucas semanas.

Não importa qual seja o objetivo com o pedal, com certeza um bom plano de treino de bike lhe ajudará a chegar lá melhor e mais rápido.

Antes de planejar meus treinos, devo definir minhas zonas de treino pois é a partir desse parâmetro que irei controlar mihas intensidades.

Se ainda não tenho um medidor de frequência cardíaca, começo controlar através da percepção de esforço, que está explicado dentro dos capítulos de Zona de Treinamento.
.
Vamos lá, a primeira coisa é definir quantos dias na semana pode pedalar, para que planeje os treinos.

Um dos modelos de treinamento que a maioria dos treinadores dos maiores ciclistas do mundo trabalha é o famoso 3x1. Três semanas crescentes, por uma semana de recuperação e é exatamente assim que eu faço todos os meus treinos.

Nas três semanas crescentes, eu aumento a carga horária e a intensidade a cada semana que passa, e na quarta semana não treino tiros, somente treinos nas zonas 2 e 3, e em alguns casos z4, esses também diminuindo a carga horária.
Os três principais treinos que faço durante a semana, são: 1 Treino de Tiro, 1 Treino contínuo e 1 treino Longo, sempre colocando um treino leve ou dia off, após um treino longo ou treino de tiro.

ATENÇÃO: Para prosseguir com os treinos é fundamental que assita as aulas acima, que explica sobre as planilhas e principalmente as aulas sobre Zonas de Treinamento.

EX: QUANTO POSSO PEDALAR 3X NA SEMANA.

SEGUNDA: OFF
TERÇA: TREINO DE TIRO
QUARTA: OFF + ACADEMIA
QUINTA: OFF
SEXTA: TREINO CONTÍNUO + ACADEMIA
SÁBADO: OFF
DOMINGO: TREINO LONGO

EX: QUANTO POSSO PEDALAR 4X NA SEMANA.

SEGUNDA: OFF
TERÇA: TREINO DE TIRO
QUARTA: OFF + ACADEMIA
QUINTA: TREINO DE TIRO
SEXTA: OFF + ACADEMIA
SÁBADO: TREINO CONTÍNUO
DOMINGO: TREINO LONGO

EX: QUANTO POSSO PEDALAR 6X NA SEMANA.

SEGUNDA: OFF
TERÇA: TREINO DE TIRO
QUARTA: TREINO LEVE + ACADEMIA
QUINTA: TREINO DE TIRO
SEXTA: TREINO LEVE + ACADEMIA
SÁBADO: TREINO CONTÍNUO
DOMINGO: TREINO LONGO

O IDEAL É MESCLAR OS DIAS E IR ALTERNANDO, NUNCA FAÇO DOIS TREINOS FORTES EM SEQUÊNCIA, E OS TREINOS DE MUSCULAÇÃO/FORTALECIMENTO SEMPRE FAÇO EM DIAS DE TREINO LEVE OU DIA OFF DA BIKE, AGORA É SÓ ADAPTAR OS TREINOS COM A SUA DISPONIBILIDADE.

ATENÇÃO: PARA PROSSEGUIR COM OS TREINOS É FUNDAMENTAL QUE ASSITA AS AULAS ACIMA, QUE EXPLICA SOBRE AS PLANILHAS E PRINCIPALMENTE AS AULAS SOBRE ZONAS DE TREINAMENTO, PARA QUE EVITE FICAR COM DÚVIDAS.

ELITE SPORTS
ACADEMY

TREINOS SEMANAIS - 4X NA SEMANA

SEMANA PREPARAÇÃO GERAL (12/08 Á 18/08)
SEMANA DE RECUPERAÇÃO ATIVA

.
(TREINO LEVE)
Terça - Pedalar 1:30h em z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.
QUARTA - OFF

.
(TREINO LEVE)
QUINTA - Pedalar 1:30 em z2, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar eficiência de pedalada. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

.
SEXTA - OFF

.
(TREINO CONTÍNUO RITMO)
Sábado - Pedalar 2h a 2:30h zonas 3 E 4. Fazer simulado ritmo de prova, comparando sensações fiísicas e tempos com treinos fortes que fez no passado. (COMPARTILHE SEUS RESULTADOS E EXPERÊNCIA NO GRUPO)

.
(TREINO LONGO)
Domingo – Pedalar 3h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto, procure trechos mais planos faça bem leve.

.
Segunda - OFF