

**2025**



**FASE DE  
ADAPTAÇÃO**

**Planilha**

**4X**

**na Semana**

## 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 minhas 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.**

## **FASE DE ADAPTAÇÃO - 4X NA SEMANA**

### **SEMANA 1**

·  
(TREINO LEVE)

**Terça** - Pedalar 1:15 á 1:30 horas nas z2. NÃO PASSAR DA Z2, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, 30s com uma perna, 30s com a outra até finalizar os minutos, para trabalhar eficiência de pedalada.

·  
**QUARTA** - OFF

·  
(TREINO INTERVALADO)

**QUINTA** - Pedalar 20min z2 + 5min z3 + 5min z4. Fazer 6 tiros de 1min em subida ou plano na z5 com 4 min de recuperação ativa na z2, finalizar com 20min na z2.

·  
PODENDO SER TERRA OU ASFALTO,  
nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, 30s com uma perna, 30s com a outra até finalizar os minutos, para trabalhar eficiência de pedalada.

·  
**SEXTA** - OFF

·  
(TREINO CONTÍNUO RITMO)

**Sábado** - Pedalar 1:30 a 2h zonas 3 E 4, Manter Z4 nas subidas. Pode ser feito em terra ou asfalto, ou realizar em trilha focando a pedalada eficiente e pilotagem, e manter z4 nas subidas.

·  
(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar 3 Á 4h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto, podendo pegar trechos de sobe e desce, e trilhas, foque em manter a baixa intensidade.

·  
**Segunda** - OFF