

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

### **SEMANA 3**

•  
(TREINO LEVE)

**Terça** - Pedalar 20min z2 + 5min z3 + 5min z4. Fazer 6 tiros de 2min em subida ou plano na z5 com 4 min de recuperação ativa na z2, finalizar com 20min na z2. **PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.**

•  
**QUARTA** - OFF

•  
(TREINO INTERVALADO)

**QUINTA** - Pedalar 20min z2 + 5min z3 + 5min z4. Fazer 3 tiros de 6min em subida ou plano na z4 com 6 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 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 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