

## **FASE DE ADAPTAÇÃO - 5X 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.

·  
(TREINO LEVE A MODERADO)

**QUARTA** - Pedalar 1:30 na z2 e z3. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO, nos últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar eficiência de pedalada.

·  
(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.

·  
**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