

FASE DE ADAPTAÇÃO - 6X NA SEMANA

SEMANA 4

•
(TREINO LEVE)

Terça - Pedalar 20min z2 + 5min z3 + 5min z4. Fazer 8 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.

•
(TREINO INTERVALADO)

QUINTA - Pedalar 20min z2 + 5min z3 + 5min z4. Fazer 3 tiros de 8min em subida ou plano na z4 com 6 min de recuperação ativa na z2, finalizar com 20min na z2. PODENDO SER TERRA OU ASFALTO.

•
(TREINO LEVE)

SEXTA - 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.

•
(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