

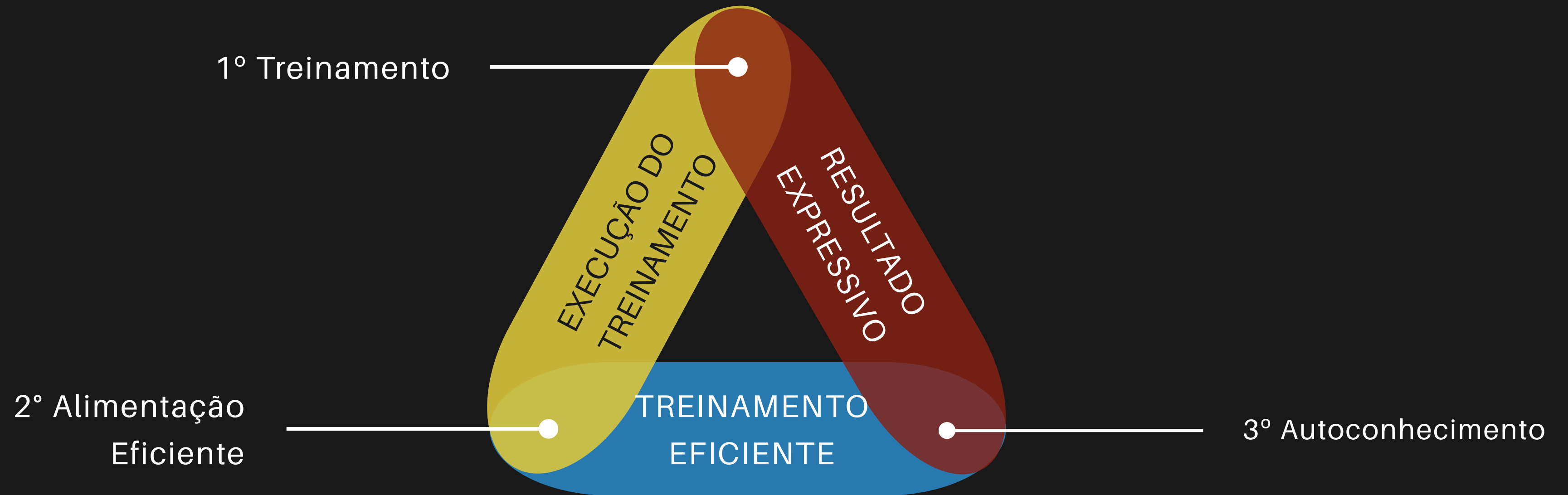


# **PLANO DE TREINAMENTO**

---

# Plano de Treinamento

Tríade evolutiva no ciclismo



# SEQUÊNCIA DE EXECUÇÃO

## PASSO 1

Ajustar Alimentação + Primeira Fase Suplementação

Segunda Fase Suplementação

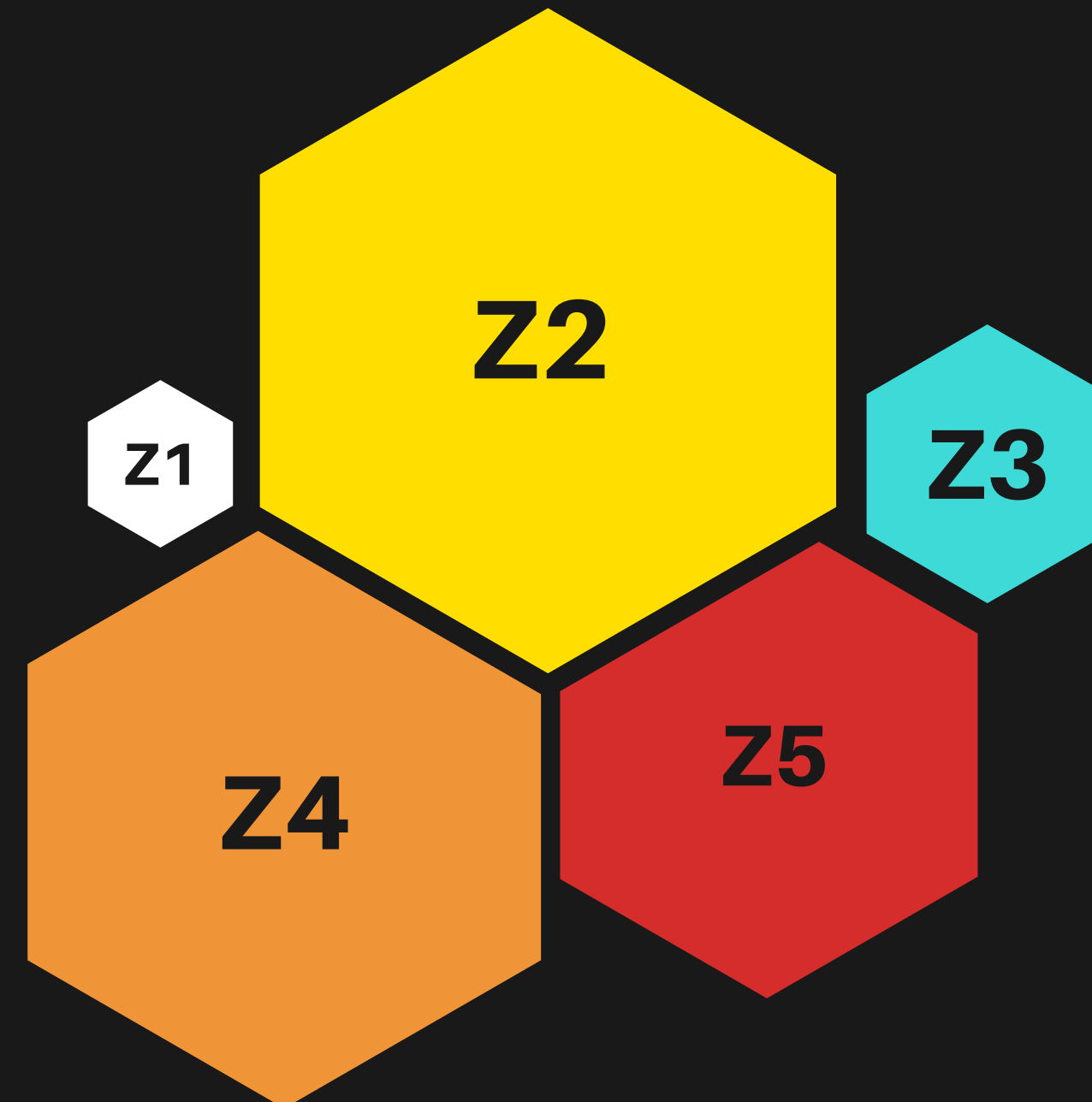
[USE O PLANO ALIMENTAR + CARBOPRÓ]

# PASSO 2

## Ajustar Zonas de Treino

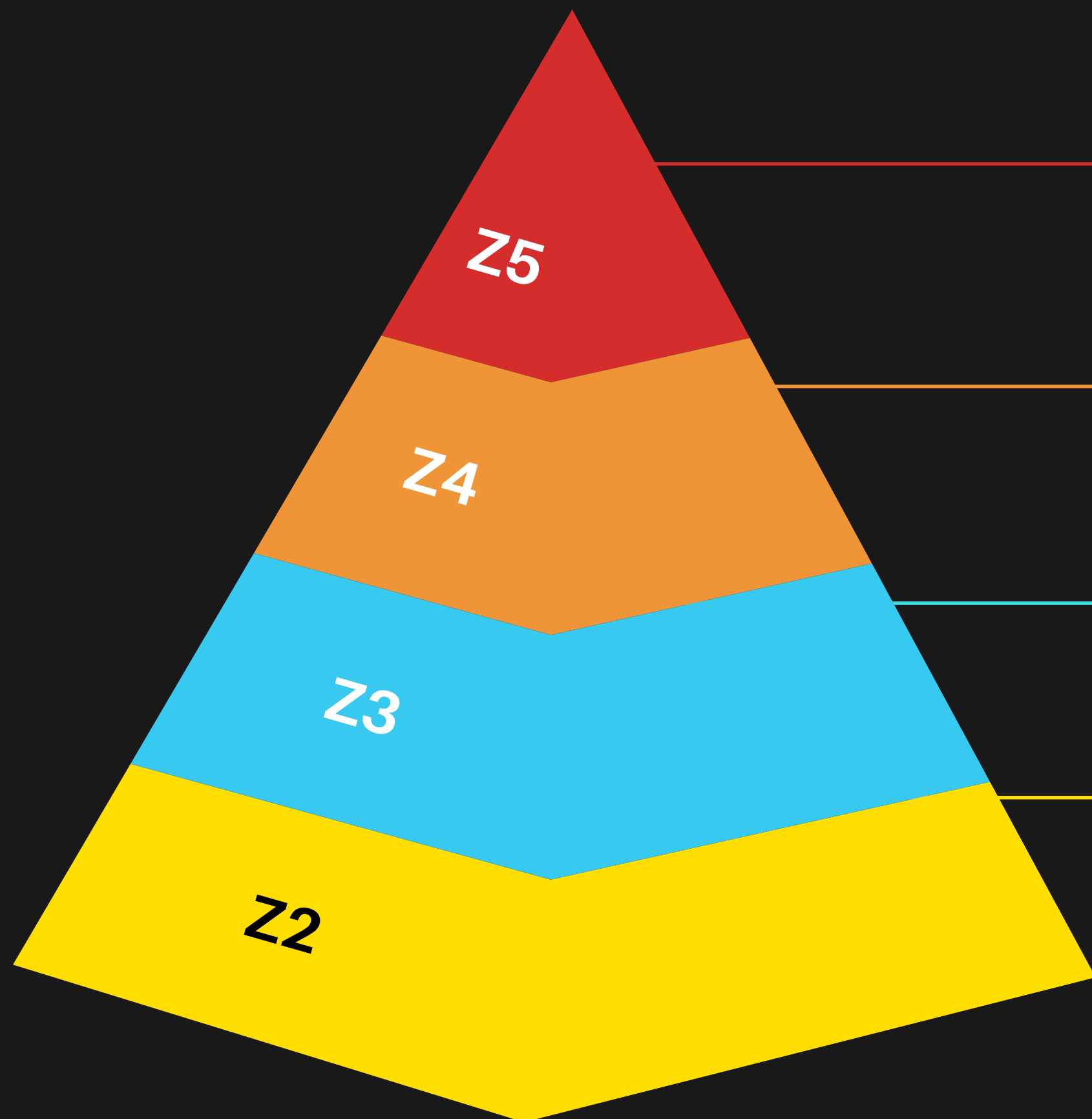
### Zonas de treinamento

- 01** Z1 - Recuperação Ativa
- 02** Z2 - Resistência
- 03** Z3 - Resistência 2
- 04** Z4 - Limiar de lactato
- 05** Z5 - Vo2máx



# PASSO 3 - SEGUIR O TREINAMENTO

Como funciona e como executar os treinos.



## (TREINAMENTO INTERVALADO) Z5

Pedalar 20 min em Z2 + 5 minutos em Z3 + 5 minutos em Z4. Faça 8 tiros de 1 minuto em Z5 com 3 minutos de recuperação ativa em Z2. Termine com 25 minutos em Z2.

## (TREINAMENTO INTERVALADO) Z4

Pedalar 20 min em z2 + 5 min em z3. Faça 3 Estímulos/tiros de 8 min em Z4 com 6 min de recuperação ativa em Z2. Termine com 25 min em Z2.

## RITMO - Z3 E Z4

Pedalar 1:45 a 2h, comece em zona 2 e 3 nos primeiros 20 a 30min. Depois faça ritmo de prova em falsos planos e subidas, ou trechos que é o seu foco para evoluir, finalize com 15 minutos em z2.

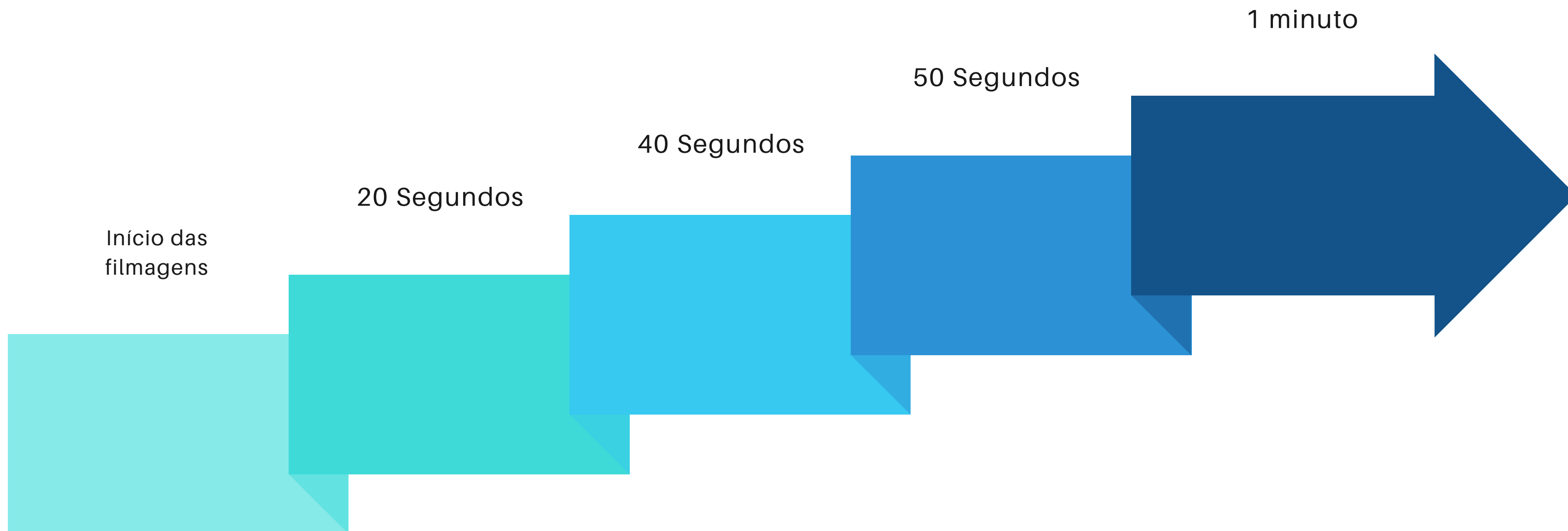
## LEVE A MODERADO - Z2 E Z3

Pedalar 1:30 em z2 e Z3 variando.

## TREINO LONGO - Z2 E Z3

Pedalar 4 horas nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto.

# Tempo de reação da zona **Aceleração**



# Tempo de reação da zona **Desaceleração**

