

**2025  
2026**



# **PREPARAÇÃO DE BASE**

---

**Planilha  
4X  
na Semana**

Olá Galáticos.

Meu nome é Patrick, sou um atleta profissional de MTB e Ciclismo de Estrada e também estudante de Educação Física Bacharelado.

Como atleta experiente, gostaria de compartilhar algumas técnicas valiosas que aprendi ao longo do tempo, que me ajudaram a evoluir em minha carreira esportiva.

Em nossa Assessoria Esportiva e nossos programas, contamos com a participação de diversos profissionais capacitados, de Ed. Física, Nutricionistas e atletas que estão ligados ao ciclismo, para oferecer aos nossos seguidores e atletas o melhor conteúdo possível para o sucesso neste esporte em constante crescimento em nosso país.

É importante ressaltar que o guia de alimentação e cardápios que apresentamos são apenas opções que eu pessoalmente utilizo e que podem não ser adequados para todos os atletas. Cada indivíduo é único e tem necessidades nutricionais diferentes, dependendo de seus objetivos, nível de treinamento e características fisiológicas. Portanto, é sempre importante consultar um nutricionista esportivo para obter orientações personalizadas e quantidades específicas sobre alimentação e suplementação.

E todas as planilhas de treinamento para que sigam perfeitamente, é fundamental que faça o teste de campo para definir as zonas de treinamento, para que execute-as dentro das suas capacidades físicas atuais, e que cada um de vocês sejam responsáveis pela saúde física e principalmente coração estar 100% em dia e exames feitos, para praticar esse esporte sem quaisquer problemas.

Acredito que oferecer o melhor conteúdo possível em que me ajudou a evoluir em relação ao treinamento, nutrição e outros aspectos do ciclismo é fundamental para ajudar os atletas a alcançar seus objetivos.

Nosso objetivo é compartilhar conhecimento e informações valiosas com os nossos seguidores, sempre com base em evidências científicas e na experiência de atletas e profissionais renomados no mundo do ciclismo.



---

**Patrick**  
CEO & FOUNDER



---

**Nelson Andrade**  
RESPONSÁVEL TÉCNICO  
CREF: 049889-G/MG



## 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.**

# TREINOS PREPARAÇÃO DE BASE PARA 4X NA SEMANA

## SEMANA PREPARAÇÃO DE BASE ( 13/01 À 19/01/2025 )

.

(TREINO INTERVALADO)

**Terça** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 7 tiros de 1min na Z5 com 3min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2.

.

**QUARTA** - OFF

.

(TREINO INTERVALADO)

**QUINTA** - Pedalar 20min na z2 + 5min z3 + 5min na z4. Fazer 6 tiros de 2min na Z5 com 4min de Recuperação ativa na Z2. Finalizar com 25min z2, os últimos 5min pedalar com uma perna só revezando, para trabalhar eficiência de pedalada.

.

**SEXTA** - OFF

.

(TREINO MODERADO E TÉCNICA)

**Sábado** - Pedalar 2h zonas 2 e 3.. De preferência fazer o treino No terreno que seja seu foco evoluir, caso técnica vá para uma trilha para elevar seu nível de pilotagem. Durante as 2h, faça 6 tiros de 30 segundos no seu limite, com intervalos de no mínimo 3min.

.

(TREINO LONGO)

**Domingo** - Pedalar de 5 à 6h nas zonas 2 e 3. Terra ou asfalto mais rolado e menos elevação.

.

**Segunda** - Descanso Off