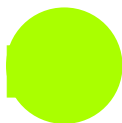




6 semanas de
treinamento

planilha

AVANÇADA
12 HORAS POR SEMANA



Guia de Orientação

Nossa equipe de treinadores elaborou uma coleção de guias de treinamento que oferecem tudo o que você precisa para impulsionar seu progresso e alcançar seus objetivos.

A cada semana, há 4 sessões de treino e 3 dias de descanso. Cada sessão te coloca em uma zona de treino, classificada de 1 a 6, que varia entre intensidades leves, intermediárias e mais intensas. Os dias de descanso são fundamentais para te aproximar do ciclista que você aspira ser. Quanto mais você descansar e se recuperar após os treinos, mais forte ficará e mais avançará em seu desempenho.

Seguir as intensidades mencionadas permitirá que você aproveite ao máximo a sessão e se aproxime de seus objetivos. Se os níveis de esforço em uma sessão parecerem fáceis, confie no processo, pois eles o ajudarão a se preparar para sessões mais intensas no futuro. Os esforços intensos são feitos para levá-lo ao seu limite; podem ser dolorosos, e um esforço máximo é exatamente isso.

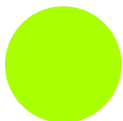
Treine como um verdadeiro especialista. Descubra seu ponto de equilíbrio e eleve seu desempenho.

Zonas

Z1	Uma intensidade comparável à de uma caminhada, que pode ser mantida por tempo indeterminado. Isso corresponde a um esforço percebido de 2 em 10.
Z2	Um ritmo que permite que você mantenha a conversa, embora a fadiga comece a aparecer conforme a sessão avança. A percepção de esforço varia de 2 a 5/10, dependendo do nível de cansaço.
Z3	Esta intensidade proporciona a impressão de estar apressado. Não de forma extrema, mas você perceberá uma queima nas pernas e um esforço significativo do coração e dos pulmões. A percepção de esforço fica entre 6 e 7 em uma escala de 10.
Z4	Um esforço mais intenso, com um ritmo que você conseguiria manter por aproximadamente 60 minutos. Este nível de esforço seria avaliado entre 8 e 9 em uma escala de 10.
Z5	Isso será desafiador. Realize intervalos mais curtos e aumente o número de repetições. O esforço deve durar entre 2 a 7 minutos no máximo.
Z6	Esforços anaeróbicos que duram entre 30 segundos e 2 minutos. Esses são esforços máximos e ritmados, com períodos de recuperação mais longos e menos repetições, ideais para um treino de alto nível.
Z7	Pedalada a todo vapor. 0 a 30 segundos de esforço máximo. Eles recrutarão todos os músculos do seu corpo e quase parecem agachamentos em uma academia.

Chave

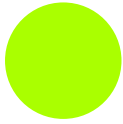
SP	SESSÃO DE SPRINT
V02	SESSÃO V02
FTP	SESSÃO DE POTÊNCIA DE LIMAR FUNCIONAL
RD	DIA DE DESCANSO
SE	FORÇA RESISTÊNCIA
TR	TEMPO DE PEDAL
AR	PEDAL DE ATIVAÇÃO



Semana 1 - Avançado

Defina sua meta e comece sua jornada de treinamento. Desenvolva sua força e resistência com níveis de intensidade que ajudam você a encontrar seu ritmo.

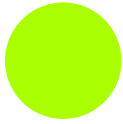
SEMANA 1					
Segunda	RD				Dia de descanso. Comece renovado e pronto para encarar um plano de seis semanas.
Terça	SP	Z1-2	90 MINS		90 minutos. Sprints. 10 minutos de aquecimento. 6 sprints de 12 a 15 segundos, com intervalos regulares, partindo de uma posição parada até atingir um esforço máximo de 35 a 40 km/h. Concentre-se em explodir nos pedais. Pedale com leveza Z1-2 entre os sprints. Relaxe para completar. Esforço 10/10.
Quarta	TR	Z3	3.5 HOURS		3,5 horas. Passeio de ritmo. Os passeios de ritmo devem ser feitos em um ritmo consistente. Procure manter um ritmo confortável e de conversação durante todo o percurso. Não forçar demais é fundamental!
Quinta	RD				Dia de descanso. Os dias de recuperação são quando melhoramos. Precisamos de descanso para nos adaptarmos ao treino, por isso é importante levar esses dias com calma. Não adicione estresse físico ao corpo.
Sexta	RD				Dia de descanso. Continue descansando as pernas. Trabalhe o core, se puder, ou fique à vontade para continuar indo com calma.
Sábado	TR	Z3	3 HOURS		3 horas de ritmo. 3 horas com 3 x 20 minutos de intensidade Z3 vão ser desconfortáveis e sem graça. É um trabalho árduo. Para combater isso, concentre-se em manter uma cadência de 90 rpm ou mais. Esta é uma ótima sessão para adaptações anatômicas, acostumando-se a uma posição de pedalada mais eficaz.
Domingo	FTP	Z4	4 HOURS		4 horas de FTP. 4 horas com 3 x 10 minutos de intensidade máxima Z4. É aqui que a resistência muscular é construída. Pedalar com o esforço máximo que você conseguir sustentar por uma hora. Isso será desconfortável, mas, com o tempo seu corpo se adaptará.



Semana 2 - Avançado

Aumente o ritmo e continue a desenvolver sua resistência na Semana 2.

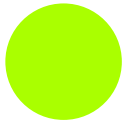
	SEMANA 2						
Segunda	RD			Dia de descanso.			
Terça	SP	Z1-2	90 MINS	90 minutos. Sprints. 10 minutos de aquecimento. 6 sprints de 12 a 15 segundos, com intervalos regulares, de baixa velocidade à intensidade máxima. Concentre-se em explodir nos pedais. Pedale com calma, em Z1-2, entre os sprints. Relaxe para completar.			
Quarta	TR	Z3	3.5 HORAS	3,5 horas. Ritmo. 3 horas e 30 minutos com 2 x 30 minutos de intensidade Z3.			
Quinta	RD			Dia de descanso.			
Sexta	RD			Dia de descanso.			
Sábado	TR	Z3	3 HORAS	3 horas. Ritmo. 3 horas com 2 x 30 minutos de intensidade Z3.			
Domingo	FTP	Z4	4 HORAS	4 horas. FTP. Neste passeio, inclua 4 dos seguintes intervalos. 2 minutos no máximo 30 segundos de recuperação 3 minutos e 30 segundos Z4			



Semana 3 - Avançado

Leve seus dias de descanso a sério. É através da recuperação que seu corpo se adapta e fica mais em forma. Se quiser se exercitar, descanse as pernas e trabalhe o core.

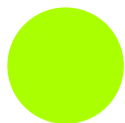
		SEMANA 3				
Segunda	RD			Dia de Descanso		
Terça	RD			Dia de Descanso		
Quarta	TR	Z3	3 HORAS	3 horas. Passeio de ritmo. Passeios de ritmo devem ser feitos em um ritmo constante. Procure manter um ritmo confortável e de conversação durante todo o percurso. Não forçar demais é fundamental!		
Quinta	V02	Z5	90 MINS	90 minutos. V02. 30 segundos ligado, 30 segundos desligado x 10 vezes. Repita a série com 10 minutos de recuperação entre eles. Os esforços de V02 devem ser concluídoscom o máximo de esforço que você conseguir sustentar durante o período. Use a recuperação para se preparar para o próximo intervalo.		
Sexta	RD			Dia de Descanso		
Sábado	FTP	Z4	3.5 HORAS	3,5 horas. FTP. 3 horas e 30 minutos com 2 x 20 minutos de intensidade Z4.		
Domingo	SE	Z6	4 HORAS	4 horas. Força e Resistência. 30 segundos de atividade, 30 segundos de descanso. Repita a série 10 vezes com 20 minutos de recuperação entre elas. Complete 2 séries.		



Semana 4 - Avançado

Sua meta é próxima. Comprometa-se a treinar esta semana com um novo nível de intensidade.

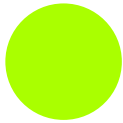
			SEMANA 4		
Segunda	RD			Dia de Descanso	
Terça	SP	Z1-2	90 MINS	90 minutos. Sprints. 10 minutos de aquecimento. 6 sprints de 12 a 15 segundos, com intervalos regulares, desde o início parado até a intensidade máxima. Concentre-se em explodir nos pedais. Pedale com leveza Z1-2 entre os sprints. Relaxe para completar.	
Quarta	TR	Z3	3.5 HOURS	3,5 horas. Ritmo. 3 horas e 30 minutos com 2 x 30 minutos de intensidade Z3.	
Quinta	RD			Dia de Descanso	
Sexta	RD			Dia de Descanso	
Sábado	TR	Z3	3 HOURS	3 horas. Ritmo. 3 horas com 2 x 30 minutos de intensidade Z3.	
Domingo	FTP	Z4	4 HOURS	4 horas. FTP. 2 minutos no máximo 30 segundos de recuperação 3 minutos e 30 segundos Z4. 5 repetições, recuperação de 6 minutos.	



Semana 5 - Avançado

Sua meta está próxima. Comprometa-se a treinar esta semana com um novo nível de intensidade.

				SEMANA 5	
Segunda	RD				Dias de Descanso
Terça	SP	Z1-2	60 MINS		60 minutos. Sprints. 10 minutos de aquecimento. 6 sprints de 12 a 15 segundos, com intervalos regulares, de baixa velocidade ao esforço máximo. Concentre-se em explodir nos pedais. Pedale com calma em Z1-2 entre os sprints. Relaxe para completar. Esforço 10/10.
Quarta	FTP	Z4	3 HOURS		3 horas de FTP. 3 horas com 3 x 20 minutos de intensidade Z4.
Quinta	RD				Dias de Descanso
Sexta	RD				Dias de Descanso
Sábado	V02	Z5	3.5 HOURS		3,5 horas. V02. 3 horas e 30 minutos com 5 x 5 minutos + 30 minutos. Intensidade Z3.
Domingo	TR	Z2-3	4 HOURS		4 horas. Pedalada de ritmo. Passeios de ritmo devem ser feitos em um ritmo constante. Procure manter um ritmo confortável e de conversação durante todo o percurso. Não forçar demais é fundamental!



Semana 6 - Avançado

Sintonize e prepare-se para concluir seu desafio e atingir sua meta.

					SEMANA 6
Segunda	RD				Dias de Descanso
Terça	RD				Dias de Descanso
Quarta	V02	Z5	90 MINS		90 minutos. V02. 40 segundos ligado, 20 segundos desligado. Repita a série 10 vezes com 10 minutos de recuperação entre elas.
Quinta	TR	Z3	90 MINS		90 minutos. Ritmo. 90 minutos com 2 x 20 minutos de intensidade Z3.
Sexta	RD				Dias de Descanso
Sábado	AR	Z1-5	60 MINS		Passeio pré-evento. 60 minutos de preparação. Tente pedalar nas zonas 1, 2, 3 e 4 por 3 minutos, seguidos de 2 minutos leves e, em seguida, 1 minuto de Z5. Repita essa etapa duas vezes. Pedale com calma até terminar.
Domingo					Conclusão do Programa.

MTB CYCLING

DESBRAVE TRILHAS, SUPERE LIMITES