



CARBONTRI ASSESSORIA ESPORTIVA
www.carbontri.com
@carbontriassessoria
+55 (12) 99678 - 4010
carbontriassessoria@gmail.com

PLANO DE TREINO CICLISMO INDOOR 4 SEMANAS

ATENÇÃO: Todo exercício físico deve ser realizado com orientações médica e de um profissional de Educação Física

NÍVEL INICIANTE

1	10min Z1 1x 35min Z3 5min Z1	10min Z1 1x 40min Z3 5min Z1	1x 1h:20min Pedal livre Externo Rua, Pista ou Trilhas Ritmo Moderado Z1 - Z3
	Terça	Quinta	Sábado
2	5min Z1 2min Unilateral Perna Esquerda Z2 2min Unilateral Perna Direta Z2 2x 30seg descanso ATENÇÃO: ficar atento ao ciclo da pedalada empurrar e puxar. Deixar o pedal redondo. 30min Z3 10 min Z1	10min 1x 30min Z3 10min Z1	1x 1h:20min Pedal livre Externo Rua, Pista ou Trilhas Ritmo Moderado Z1 - Z3
	Terça	Quinta	Sábado
3	10min Z1 2min Unilateral Perna Esquerda Z2 2min Unilateral Perna Direta Z2 4x 30seg descanso ATENÇÃO: ficar atento ao ciclo da pedalada empurrar e puxar. Deixar o pedal redondo. 30min Z3 12min Z1	10min Z1 10min Z3 "Do not Sit" 1x Pedalar em pé, sem sentar no selim. Atenção na posição do corpo. 30min Z3 10min Z1	1x 1h:20min Pedal livre Externo Rua, Pista ou Trilhas Ritmo Moderado Z1 - Z3
	Terça	Quinta	Sábado
4	10min Z1 2min Unilateral Perna Esquerda Z2 2min Unilateral Perna Direta Z2 6x 30seg descanso ATENÇÃO: ficar atento ao ciclo da pedalada empurrar e puxar. Deixar o pedal redondo. 38min Z3 5min Z1	5min Z1 15min Z2 "Do not Sit" 1x Pedalar em pé, sem sentar no selim. Atenção na posição do corpo. 30min Z3 10min Z1	1x 1h:20min Pedal livre Externo Rua, Pista ou Trilhas Ritmo Moderado Z1 - Z3
	Terça	Quinta	Sábado

Treino Alternado

10x	100m intensidade máxima 1 min intervalo parado
-----	---------------------------------------------------

Sequência dos Exercícios

Número de Repetições

Zonas	Porcentagem FC	Escala
Z5	Acima do 100%	10
Z4	90% a 100%	8 a 9
Z3	85% a 90%	7 a 8
Z2	75% a 85%	7 a 6
Z1	Abaixo 75%	5 a 4

FC 100%

FC = 220 - idade

Exemplo: 25 anos

FC = 220 - 25 = 195 (100%)

Z5 = 195 bpm = Escala 10

Z4 = 195 x 90% = 176bpm

bpm = batimentos por minuto