



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

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

PLANO DE TREINO CICLISMO INDOOR 4 SEMANAS

NÍVEL INICIANTE

1	10min Z1 1x 35min Z3 5min Z1	10min Z1 1x 40 min Z3 5min Z1	1x 1h:20min Pedal livre Externo Rua, Pista ou Trilhas Ritmo Moderado Z1 - Z3																					
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																					
3	10min Z1 2min Unilateral Perna Esquerda Z2 2min Unilateral Perna Direta Z2 4x 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" 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																					
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" 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																					
	Treino Alternado 10x 100m intensidade máxima 1 min intervalo parado ↓ Sequência dos Exercícios	<table border="1"><thead><tr><th>Zonas</th><th>Porcentagem FC</th><th>Escala</th></tr></thead><tbody><tr><td>Z5 Acima do 100%</td><td>10</td><td>FC 100%</td></tr><tr><td>Z4 90% a 100%</td><td>8 a 9</td><td>FC = 220 - idade</td></tr><tr><td>Z3 85% a 90%</td><td>7 a 8</td><td>Exemplo: 25 anos</td></tr><tr><td>Z2 75% a 85%</td><td>7 a 6</td><td>FC = 220 - 25 = 195 (100%)</td></tr><tr><td>Z1 Abaixo 75%</td><td>5 a 4</td><td>Z5 = 195 bpm = Escala 10</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Z4 = 195 x 90% = 176bpm</td></tr></tbody></table> <p>Número de Repetições</p>	Zonas	Porcentagem FC	Escala	Z5 Acima do 100%	10	FC 100%	Z4 90% a 100%	8 a 9	FC = 220 - idade	Z3 85% a 90%	7 a 8	Exemplo: 25 anos	Z2 75% a 85%	7 a 6	FC = 220 - 25 = 195 (100%)	Z1 Abaixo 75%	5 a 4	Z5 = 195 bpm = Escala 10			Z4 = 195 x 90% = 176bpm	bpm = batimentos por minuto
Zonas	Porcentagem FC	Escala																						
Z5 Acima do 100%	10	FC 100%																						
Z4 90% a 100%	8 a 9	FC = 220 - idade																						
Z3 85% a 90%	7 a 8	Exemplo: 25 anos																						
Z2 75% a 85%	7 a 6	FC = 220 - 25 = 195 (100%)																						
Z1 Abaixo 75%	5 a 4	Z5 = 195 bpm = Escala 10																						
		Z4 = 195 x 90% = 176bpm																						

Zonas	Porcentagem FC	Escala
Z5 Acima do 100%	10	FC 100%
Z4 90% a 100%	8 a 9	FC = 220 - idade
Z3 85% a 90%	7 a 8	Exemplo: 25 anos
Z2 75% a 85%	7 a 6	FC = 220 - 25 = 195 (100%)
Z1 Abaixo 75%	5 a 4	Z5 = 195 bpm = Escala 10
		Z4 = 195 x 90% = 176bpm