



# R. TREINO

*Assessoria Esportiva*

## **Periodização do Treinamento**

Periodização seria divisão do treinamento em fases distintas, cada uma com uma duração específica, bem como os objetivos. Geralmente no ciclismo Mountain Bike Cross Country, como em outras modalidades, o sistema de treinamento é dividido em fase Básica, Específica, e Competitiva. Para cada fase há uma duração específica, e prioridades diferentes. Em cada uma delas trabalham-se pontos fortes e/ou pontos fracos do determinado atleta, de acordo com o objetivo deste.

Com esta divisão do treinamento, consegue-se uma otimização do tempo e das sessões de treino, diminuindo assim o excesso de treino, bem como treinar desnecessariamente em determinadas fases.

### **Período Preparatório**

A primeira fase seria a Pré-Temporada, ou período Preparatório. Nesta fase da divisão do ano/temporada de treino, o objetivo principal seria a preparação física "Geral", ou sistema Cardiovascular Central.

Atividades aeróbicas diferentes da atividade de performance (principal) são recomendadas, uma vez que assim se descansa o grupo muscular envolvido na atividade principal, trabalhando o sistema Cardiorrespiratório (condicionamento aeróbico geral). Também nesta fase aumenta-se ou diminui o peso do atleta para que este chegue ao Peso/Composição Corporal ideal para a performance na sua modalidade.

### **Período de Base**

Nesta fase o ganho de Resistência (Endurance), Força e Técnica (pedalada e pilotagem) serão os objetivos principais. Resistência, Força e Velocidade seriam as habilidades a serem trabalhadas, bem como a técnica, seja de pedalada para aperfeiçoar o rendimento e diminuir o desperdício de energia, como também o DH e outras, melhorando assim a dirigibilidade.

Atletas profissionais chegam a dedicar cinco meses da temporada para esta fase, sempre priorizando o ganho de Endurance.

Inicia-se também trabalho para aumento de força geral com altas cargas e poucas repetições na sala de musculação. Do geral para o específico, migra-se para o trabalho de força na bicicleta. Na fase de base treina-se o corpo para suportar as grandes cargas das fases posteriores.

*Após estas duas fases entra-se na fase específica onde a intensidade será a prioridade, tornando o atleta cada vez mais rápido e preparado para as competições da temporada!*