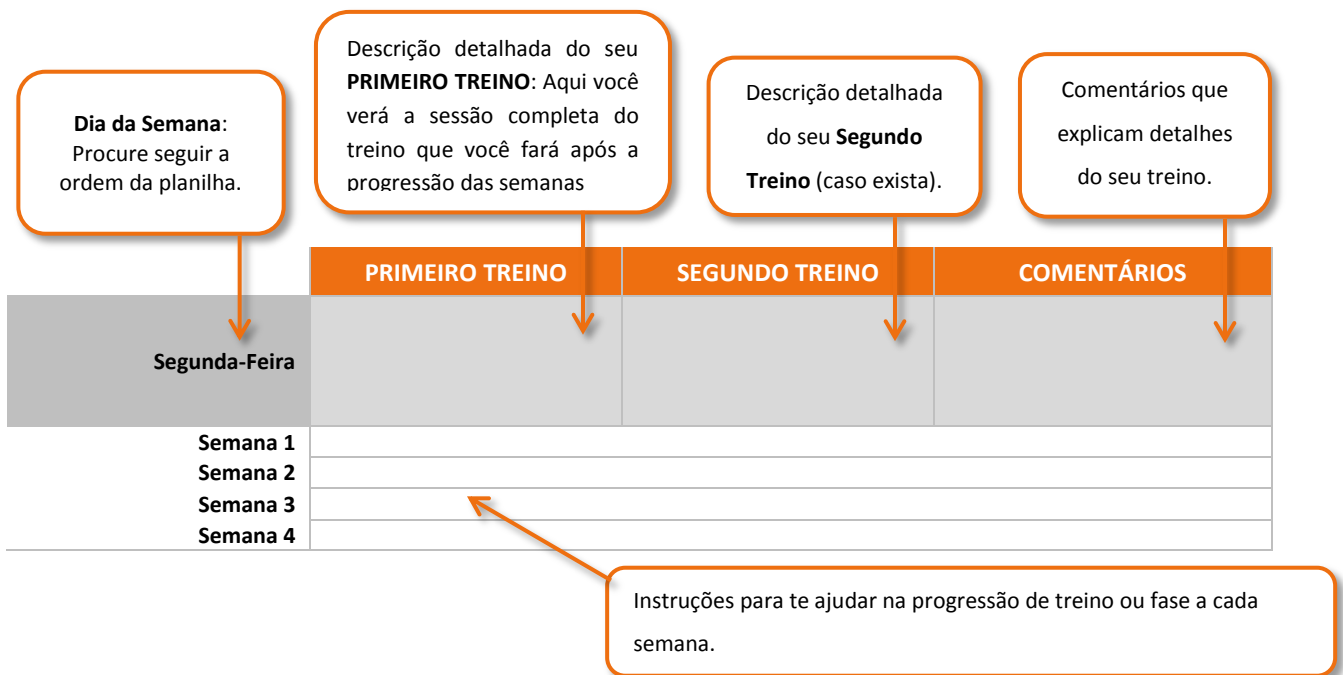


# FAQ

# INSTRUÇÕES DE TREINO



## ESTRUTURA DA PLANILHA



### LEGENDA

- Cadência:** Número de pedaladas na bicicleta por cada perna, por minuto.
- Passadas:** Número de passadas de corrida por cada perna, por minuto.
- Rolo/Spin:** Tipo de treinamento de ciclismo realizado no rolo ou na bike de spinning.
- Bóia:** Bóia de flutuação usada para natação.
- CR:** Contra Relógio, esforço máximo contra o tempo.
- Aquec.:** Aquecimento.
- Solto:** Solto após treino para relaxar.
- M:** Metros. Utilizados para treinos de natação e corrida.
- Min:** Minutos.
- seg:** Segundos.

## PROGRESSÃO DE TREINO

Você verá que essa planilha de treinamento é ajustada progressivamente a cada semana (semana 1 à semana 4) e a cada 4 semanas (nova fase de treino) com instruções específicas. Isso vai te ajudar a se familiarizar com a estrutura e as adaptações de cada treino:

- ❗ **Melhorando a sua percepção motora:** Através de repetições de algumas sessões de treino usando equipamentos variados que te ajudarão em criar uma memória muscular.
- ❗ **Treinar a capacidade de concentração:** Esses treinos de repetição vão te incentivar a desenvolver um nível de concentração e foco maior, que te ajudarão nas competições e no aumento da eficácia dos seus treinos.
- ❗ **Desenvolvimento de percepção intuitiva:** Desenvolver a sua habilidade de sentir como o seu corpo reage a cada dia.
- ❗ **Consistência:** Uma estrutura previsível de treino vai te ajudar a se organizar e diminuir dúvidas sobre o tipo de treino da sua planilha.
- ❗ **Controle de performance:** Os treinos serão *os seus próprios testes para atingir o seus objetivos* – Até que você estabeleça novos objetivos após cada prova!
- ❗ **Modo preciso de apurar nível de fadiga:** Ao comparar a sua performance após cada treino, você poderá rapidamente determinar se você está realmente cansado ou esteja talvez, combatendo uma doença.
- ❗ **Criação de consistência:** Aprendendo como interpretar os sinais do seu corpo de uma maneira mais eficiente, você conseguirá treinar com maior eficácia, mantendo uma maior consistência nos treinos.

### ORDEM DOS TREINOS

Procure seguir a ordem dos treinos como foram prescrita na planilha. Se você não fizer um treino, simplesmente esqueça e não tente repor, continue seguindo a planilha.

- ❗ Não tente planejar o futuro tentando acumular vários treinos num só dia, pois você sabe que não terá tempo pra treinar na próxima semana.
- ❗ Evite trocar a ordem dos treinos constantemente ao não ser que realmente necessite. Se você se sente descansado e recuperado dos treinos anteriores e o único jeito para você treinar naquele dia, é trocando a ordem dos treinos, vá em frente e troque. Um corpo descansado sempre se beneficiará mais com treino do que descanso!

#### I - Primeiro Treino

O ideal é que esse seja o seu primeiro treino do dia. Se você não puder fazer esse treino nessa hora do dia (logística) aí então você pode trocar com o outro treino. Lembre-se: Faça o que puder – isso se aplica também a sua disponibilidade diária. A ordem dos treinos sugeridas por nós é a ideal porém não é obrigatória!



## II - Segundo Treino

Esse é o seu Segundo treino do dia – Veja os comentários acima.

### *Treino quando estiver cansado*

Nos dias em que você não tiver certeza de como está se sentindo (Você acorda se sentindo cansado) – Vá treinar mesmo assim, por 20 minutos. Comece o treino de maneira BEM leve e depois de 20 minutos, você decide se treina ou não usando os seguintes parâmetros:

- ❗ Se se sentir melhor faça o treino conforme descrito.
- ❗ Se sentir “na mesma” (cansado, mas não pior), faça um treino leve e ajuste conforme indicado abaixo.
- ❗ Se sentir pior, pare o treino e volte para casa.

## AJUSTANDO O TREINO

Se você está se sentindo cansado, mas foi treinar mesmo assim para testar o seu corpo e não se sentiu melhor, mas também não se sentiu pior – Tente estimular o mesmo sistema energético que está no seu treino.

Por exemplo, se o seu treino for correr vários tiros de alta intensidade e de longa duração, você pode, ao invés de estressar o seu sistema aeróbico, manter a intensidade um pouco mais baixa, e os tiros curtos. Uma alternativa seria de fazer tiros curtos de 20 segundos ao invés do treino previsto de tiros de 3 minutos por exemplo. Esse treino curto vai estimular suas fibras musculares curtas e manter o seu sistema energético ativado na semana, sem estressar o seu sistema aeróbico que deve estar indicando que você está entrando em overtraining.

## DIAS DE DESCANSO

No início a sua planilha de treino terá dias de descanso programados. Com a progressão dos treinos você vai notar que existem cada vez menos dias de descanso.

A não ser que esteja no seu treino, você deve descansar apenas quando realmente precisar, ou quando a situação te force a tirar o dia de descanso (como um dia de viagem, quando você ou algum familiar ficar doente ou outras circunstâncias que não possa evitar).

Dessa forma você garante uma maior consistência nos seus treinos e descansa apenas quando o seu corpo pedir, ao invés de descansar quando a planilha indica. Não importa o que outros atletas ou técnicos te falem, nenhuma planilha de treino pode prever todos os fatores que influenciam a sua vida. Se você realmente precisa descansar, *descanse!*



Ao mesmo tempo, se a sua planilha indica descanso, mas naquele dia você se sente bem e quer fazer um treino leve – com certeza vá treinar! Isto significa que você esta melhorando a sua forma, então – **aproveite!**

**IMPORTANTE:** No entanto, nas semanas finais da sua planilha (polimento), siga os dias de descanso, treinos e intensidades cuidadosamente como planejado. Isso vai garantir que você chegue na prova descansado.

## INTENSIDADE DE TREINO






No treino do **Método**, as intensidades são estruturadas dependendo de como você se sente no dia. No entanto, você precisa ter certeza de que vai iniciar os treinos de uma forma conservadora e não comece muito forte. O uso de equipamentos como frequencímetros e potenciômetros na bike podem te ajudar a interpretar esforço – Mas não deixe que esses “números” sejam mais importantes que a sua própria intuição natural. Vai levar um tempo e só depois de muitas repetições e que você vai aprender seus limites de treino e necessidades de recuperação.

O **Método** se baseia em décadas de estudo com experientes atletas de elite. O **Método** define as intensidades de treinamento dependendo de como você se sente – Você pode também usar equipamentos, como os descritos acima.

Mas lembre-se que: O melhor frequencímetro ou potenciômetro que existe e você mesmo!

A maioria dos atletas demoram de 4 a 6 semanas para aperfeiçoar, reconhecer e entender os sinais transmitidos pelo seu corpo, então evite cair nas armadilhas do treinamento tradicional de triathlon.

As intensidades de treino do **Método** são simples de entender:

-  Leve
-  Moderado
-  Confortavelmente / Desconfortável
-  Forte ou Rápido
-  Máxima!

### LEVE

Um treino **LEVE** e aquele treino onde você pode conversar (respirando normal). No treino de natação, por exemplo, procure nadar sem nenhum esforço ou tensão e sem se preocupar com velocidade ou tempo. Ou seja simplesmente pense: “splash, splash, splash” do som de braçadas relaxadas. Na bike, procure pedalar no plano, mantenha resistência (marcha) leve e a cadência moderada. Evite uma maior tensão muscular da marcha pesada ou de um giro muito alto. Na corrida, seria um trote leve, mas mantendo uma frequência de passada alta. Não deixe a passada ficar pesada. A intensidade **LEVE** e um esforço que você pode treinar o dia inteiro.

### MODERADO

O esforço **MODERADO** e aquele onde você deve forçar um pouco. Este é um esforço que necessita recrutar força na sua braçada da natação, na pedalada ou na sua passada de corrida, mas tudo isso sem que você sinta que o esforço é forte. "Leve mas ligeiramente forte" seria uma boa descrição que deve vir a sua cabeça.

Este ritmo pode ser sustentado por períodos longos. Na natação, você nada sem forçar muito o seu sistema aeróbico. Nade num ritmo que seja sustentável, no seu padrão, por um período longo. (para um nadador experiente este esforço pode ser de até uma hora, mas para um nadador



novato talvez de apenas 5 minutos). Você deve ter uma atenção ao ritmo, sem deixar tornar o treino uma “competição”.

Sua respiração deve ser leve ao ponto de você recuperar do esforço em até 10 segundos. Na bike, um pedal leve onde você pode sustentar o ritmo por várias horas. A tensão muscular deve ser moderada e cadência confortável. Se você estiver no “volantão”, você estaria criando uma tensão muscular leve mas sem “brigar” com a marcha. Se estiver no “volantinho”, você deve usar uma cadência um pouco mais alta para provocar um pouco de tensão muscular e uma respiração um pouco mais acelerada. Na corrida, o esforço **MODERADO**, e aquele que é um pouco mais forte que o ritmo de aquecimento, um ritmo que você poderia correr por varias horas.

### CONFORTAVELMENTE / DESCONFORTÁVEL

O próprio nome já descreve o esforço: Confortavelmente / Desconfortável. Esse esforço não deve sentir como um esforço que você pode manter por um período longo. Porém esse esforço, é aquele onde você não está torcendo para acabar. Esse esforço pode ser comparado com o esforço que você faria numa prova longa (para alguns pode ser um meio e para outros, um Ironman) – independente do ritmo.

Ao mesmo tempo, esse esforço não é um esforço onde você não sente nenhuma dor. Você pode manter esse ritmo por um período, mas a sua respiração é um pouco mais alta e tentar conversar nesse ritmo é um pouco difícil. Você deve focar no esforço e na sua técnica para maximizar o seu ritmo. Esse não é um ritmo, ou esforço, que você sente que deve diminuir, porém, também não é um ritmo que você pode aumentar.

Esse não é um esforço que “dói”, mas você mantém esse esforço, pois sabe que uma hora vai acabar.

### FORTE OU RÁPIDO

Este esforço se garante a ser desconfortável! Geralmente você não vai puxar tão forte como diz nesse esforço a não ser em tiros muito curtos e específicos. Uma vez ou outra em tiros um pouco mais longos, mas sempre serão mais curtos que a distância da prova. Algumas vezes você pode também usar esse esforço no final de um treino onde a fadiga muscular acumulada do próprio treino, não deixará que você exagere muito no esforço.

Sua respiração vai ser intensa e você vai ter muito pouco de sobra no “tanque”, ou seja não é MÁXIMO esforço. Na natação, seriam tiros bem curtos, com muito descanso mas mantendo a melhor técnica possível. Na bike, você vai dar tudo que tem seguindo essa linha. Geralmente, você verá no treino essa descrição de esforço como **FORTE** no final de um ciclismo longo. Na corrida, esse ritmo é super dolorido mas não é esforço **MÁXIMO**. Ou seja, você tem gás suficiente para completar todos os tiros do treino sem “morrer”.

### MÁXIMO

Este esforço é para dar tudo o que você tem! Esse é um esforço aeróbico e muscular **MÁXIMO** – ignorando a “voz interna” que está gritando para você parar. Ao final de um esforço **MÁXIMO**, você não deve ter nenhuma energia para dar.



Na natação, **MÁXIMO** esforço significa nadar o mais rápido possível naquela distância. Não se preocupe muito com a técnica, é pauleira! Na bike, a mesma idéia, pedale o mais rápido/forte que você puder sem pensar na duração do tiro. Esse esforço dói muito – de propósito. Suas pernas estão sobre tensão máxima, puxando a marcha mais pesada durante o tiro. Na corrida, você estará no esforço MÁXIMO onde você só pensa em “nunca mais fazer esse esforço de novo na vida!”

## ENJOY YOUR TRAINING!



### DÚVIDAS OU COMENTÁRIOS!

Envie um email para [info@ironguides.net](mailto:info@ironguides.net) – Nós gostaríamos de ouvi-lo!