

COMO USAR A BIKE A FAVOR DA CORRIDA

OK, sabemos que em seu coração só tem espaço para um esporte: a corrida. Então usaremos a bicicleta apenas como um complemento de treino, ou seja, uma ferramenta que pode substituir seu treino longo ou recuperativo.

- Se a prioridade é a corrida, o treino de bike não terá nem volume nem intensidade altos.
- O ciclismo deve ser feito no máximo duas vezes por semana, mantendo uma frequência cardíaca moderada, por 50% mais tempo do que correria naquele dia. (Se você corre uma hora, pedale uma hora e meia, por exemplo).
- Como a prioridade é a corrida, pare os treinos de bike um mês antes da competição para soltar mais as pernas, que costumam travar, no ciclismo, em função do aumento de circulação nos membros inferiores (para maior oxigenação dos músculos).

Obs: RPM (rotações por minuto): é o número de vezes que o pedal executa uma volta completa por minuto. Pode ser medida através de computador da bicicleta ou contando manualmente o número de voltas dada em 15 segundos, e depois multiplicando por 4.

SEG	CORRIDA: 50 min Alternar trechos em ritmo leve e moderado.
TER	BIKE: 1 hora Fazer na 2ª ou 3ª marcha mais leves Percurso: plano Cadência: entre 80 e 90 rpm
QUA	CORRIDA: 10 min de aquecimento (trote leve) 6 x 1 km, com ritmo forte e constante em todos os tiros Intervalo: 30 seg de trote e 1min30 andando Depois 10 min desaquecimento (trote leve)
QUI	BIKE: 15 min de aquecimento 5 x (2 min em marcha média + 8 min em marcha leve) 15 min desaquecimento
SEX	CORRIDA: 10 min de aquecimento 6 x (2 min ritmo crescente + 3 min de trote) 10 min de desaquecimento
SÁB	BIKE: 1h30 Fazer na 3ª marcha mais leve Alternar subidas, descidas e retas Após o pedal, descansar, se hidratar e correr 30 min leve
DOM	Descanso