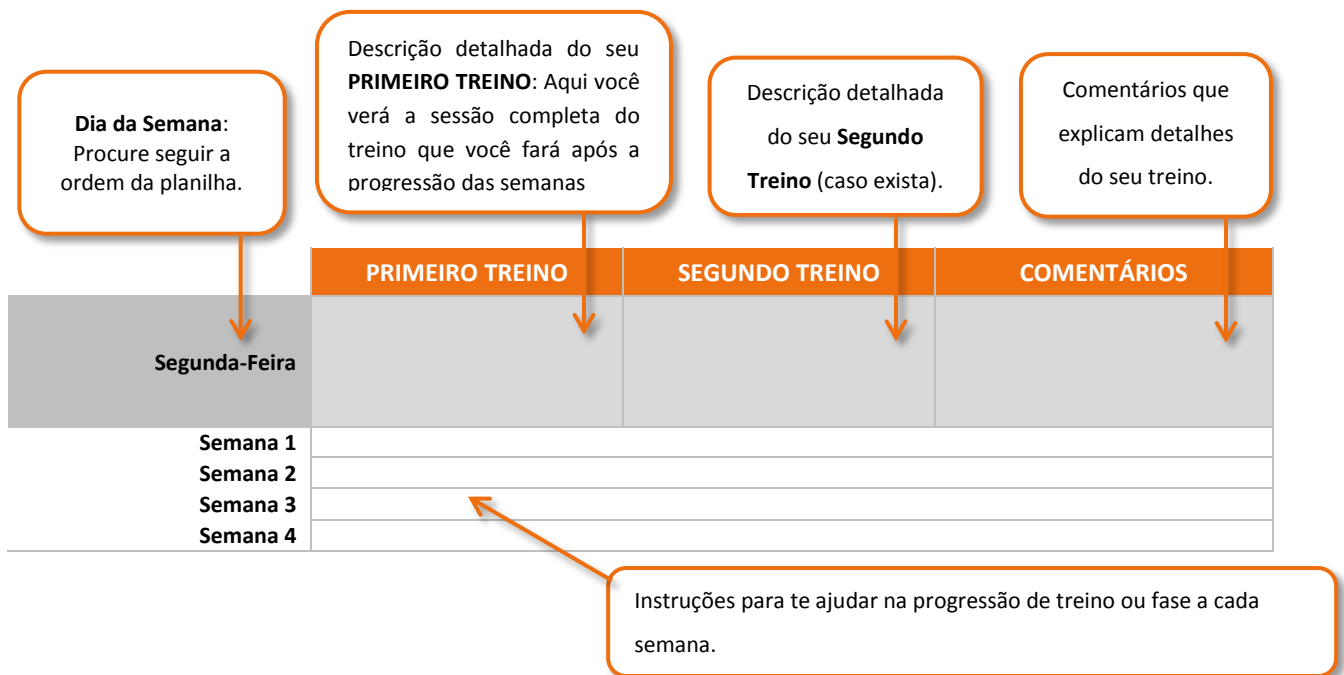


# FAQ ironguides

# 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:

- i Melhorando a sua percepção motora:** Através de repetições de algumas sessões de treino usando equipamentos variados que te ajudarão em criar uma memória muscular.
- i 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.
- i Desenvolvimento de percepção intuitiva:** Desenvolver a sua habilidade de sentir como o seu corpo reage a cada dia.
- i Consistência:** Uma estrutura previsível de treino vai te ajudar a se organizar e diminuir dúvidas sobre o tipo de treino da sua planilha.
- i Controle de performance:** Os treinos serão *os seus próprios testes para atingir o seus objetivos* – Até que você estabeleça novos objetivos após cada prova!
- i 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.
- i 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.

- i** Não tente planejar o futuro tentando acumular vários treinos num só dia, pois você sabe que não terá tempo pra treinar na próxima semana.
- i** 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 (lógica) 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 esta 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 e 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 e para dar tudo o que você tem! Esse e um esforço aeróbico e muscular **MÁXIMO** – ignorando a “voz interna” que esta 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!”





# FAQ ADAPTANDO O SEU TREINO



## NÍVEIS DE EXPERIÊNCIA

Como qualquer novo programa de treinamento, você precisa se adaptar os seus treinos e suas habilidades ao **O Método**. Instruções de Descansar & Recuperar em seu FAQ traça como abordar seu treinamento para uma recuperação consistente e prudente.

Aqui estão algumas outras instruções que te auxiliará na adaptação de **O Método**.

### ATLETA INICIANTE

Se você é um Atleta Iniciante, você deve ter como objetivo se adaptar ao seus treinos nos primeiros meses. Isto significa:

- i SEMANA 1** – Foco na “passada de movimentos” de seus treinos na primeira semana.  
Não faça treinos intensos, mas tenha em mente em realizar a frequência de treinos, com volume reduzido para 30% - 50%.
- i SEMANA 2** – Pense em “iniciar de leve” as sessões de treino intenso.  
Por exemplo, ao invés de completar uma corrida inteira com intensidade crescente e tenha como meta correr 15%-20% de cada duração e não faça a parte final (a mais difícil da corrida).
- i SEMANA 3** – Tenha como alvo completar 50% do volume inteiro com esforço intenso.  
Faça todos os treinos e o volume restante.
- i SEMANA 4** – Tenha como alvo completar 75% de todo o volume de esforço intenso e complete todos os treinos e o volume restante.
- i SEMANA 5** – Seu objetivo, agora, deve ser completar todos os treinos do programa.

Você agora está “em sincronia” com os **Atletas ironguides** e pode agora buscar pelo seu melhoramento contínuo!



## ATLETAS EXPERIENTES

Se você é um atleta experiente, mesmo assim você requer de algumas semanas de adaptação em seu treino. Tente evitar corrida nas primeiras 4 semanas assim que começar a utilizar **O Método**.

- SEMANA 1** – Como um atleta iniciante, foco na “passada de movimentos” de seus treinos na primeira semana.

Sinta os treinos e tente completar todas as sessões e as frequência dos treinos. Mantenha o volume reduzido em 20% - 30%. Desde que você é um atleta experiente, assume se que você esteja em treinos intensos recentemente, assim nós aconselhamos que você experimente as sessões de treino intensas.

Tenha como alvo completar 25-33% da duração de cada sessão intensa.

- SEMANA 2** – Tenha como alvo completar 50%-75% do volume inteiro com esforço intenso. Faça todos os treinos e o volume restante.
- SEMANA 3** – Tenha em mente completar o programa inteiro, em volume cheio, com todas as frequências e intensidades.

Você está agora em “sincronia” com os **Atletas Profissionais da ironguides** e pode buscar o seu melhoramento contínuo.

## ENJOY YOUR TRAINING!



### DÚVIDAS OU COMENTÁRIOS!

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





# FAQ ADICIONANDO VOLUME



## ADICIONANDO VOLUME AO SEU PROGRAMA DE TREINAMENTO ONLINE **O MÉTODO IRONGUIDES**

Uma vez que você estiver com tudo em cima, correndo e em sincronia com o **Programa de Treinamento Online O Método ironguides** é fácil começar a se preparar para corridas mais longas como 70.3 ou Ironman.

Entretanto, devido a idade do grupo de atletas, situações pessoais diferentes e as circunstâncias variam significativamente, não é o escopo desse FAQ oferecer instruções precisas.

No entanto, siga esses passos para incorporar ao seu **Programa de Treinamento Online O Método ironguides**. E programe-se a sua preparação para sua prova!

### **70.3 ou MEIO IRONMAN**

Você terá que focar no Sistema de Resistência ou “Endurance” durante a sua preparação para a corrida.

#### **INICIANTE**

##### **CICLISMO**

- A 8 semanas do seu objetivo, aumente o fim de semana com treinos. Tenha como meta completar de 4 a 3 horas durante a semana, quando você estiver entre 8 a 5 semanas antes da prova.
- Tenha o objetivo de completar 4 horas de pedal numa intensidade leve na 4ª semana antes da prova. E na 3ª semana faça 3 horas de pedal forte.
- Siga cada pedalada com uma corrida de fim de semana básica do seu **Programa de Treinamento Online O Método ironguides**.

##### **CORRIDA**

- Inicie a 8 semanas antes da prova. Monte a sua corrida de fim de semana (continue usando a esteira em fins de semana alternado) para 90min a 4 semanas antes da sua prova.
- Tenha como meta completar 90min de corrida nos domingos a 4 ou 2 semanas da prova.

#### **EXPERIENTE**



## CICLISMO

- ❗ A 8 semanas antes da prova, aumente o tempo de treino nos fins de semana para completar regularmente 4 horas de pedal de 8 a 5 semanas antes da prova.
- ❗ Pedale forte na última hora – mas comece no pedal leve. Sempre termine bem mais forte do que quando você começou.
- ❗ Tenha como meta completar de 6 a 5 horas horas de pedal leve na 2ª semanas e 4ª semana antes da prova. Novamente, pedale forte – mas comece leve, e lembre-se de sempre de terminar em ritmo mais forte do que quando começou! A 3 semanas antes da prova faça 3 a 3,5 horas de pedal forte. Na semana anterior, mantenha o seu pedal leve por 3 horas, mas mantenha o seu volume.
- ❗ Siga cada pedal com a corrida de fim de semana do **Programa de Treinamento Online O Método ironguides**.

## CORRIDA

- ❗ Inicie a 8 semanas antes da prova, monte a sua corrida de fim de semana (continue usando a esteira em fins de semana alternado) para 105 a 120min a 4 semanas antes da prova.
- ❗ Tenha como meta completar 105-120min de corrida nos domingos a 4 ou 2 semanas da prova.

## IRONMAN

Inicie a 12 semanas antes de sua prova, você irá focar no Sistema de Resistência “Endurance” durante o treino de preparação para a sua corrida.

Dado que o Ironman é uma prova ousada, não é o escopo desse FAQ te preparar especificamente para o Ironman Triathlon. Entretanto, a velocidade e a consistência de longo-prazo do **O Método** aplica igualmente bem para longas distâncias, e aumenta seu treino usando as seguintes instruções que se adequar a você para completar o Ironman.

### INICIANTE

#### CICLISMO

- ❗ Há 12 semanas da sua corrida Ironman inicie aumentando o seu Sábado de longo pedal.
- ❗ Tenha como meta de 5-6 horas de pedal a 9 semanas antes de sua prova.
- ❗ De 8 para 5 semanas antes da prova. Tenha como meta completar um pedal leve de 5-6 horas a cada sábado. E pegue a 4ª semana para descansar.
- ❗ De 4 a 2 semanas da prova, tenha como meta completar 5 horas de pedal a cada Sábado, mas complete a hora final em pedal forte. Tenha certeza que você terminou em um pedal bem mais forte do que o início. Na última semana siga as instruções de recuperação de seu **Programa de Treinamento ironguides!**

#### CORRIDA

- ❗ Inicie a 12 semanas da prova, monte a sua corrida de fim de semana (continue usando a esteira em fins de semana alternado) para 120min a 8 semanas da sua prova.
- ❗ Na 8ª ou 5ª semana antes da prova, tenha como meta completar uma corrida leve de 120min a cada Domingo. Tome a 5ª semana para recuperação.
- ❗ Na 4ª a 2ª semana do Ironman, tenha como meta iniciar com 135min de corrida e reduzir 20 min a cada Domingo, como se segue:
  - Semana T-4: 135min
  - Semana T-3: 115min
  - Semana T-2: 95min – termine com 20min de máximo esforço.
  - Semana T-1: 45min – corrida leve

**NOTA:** É altamente recomendado que você siga o programa de treinamento customizado por 16 a 12 semanas antes do Ironman para garantir a eficiência de seus treinos para o evento.

### EXPERIENTE

#### CICLISMO

- ❗ A 12 semanas da sua corrida Ironman, pedale de 5 a 6 horas a cada Sábado e pedale a última hora em máximo esforço.





- ❗ Tenha como meta pedalar de 5 a 6 horas por 8 semanas.
- ❗ Na 4ª semana, volte para o **Treinamento Online O Método ironguides**, mas mantenha o seu sábado de 4 a 4,5 horas de pedal com a última hora no pedal forte.
- ❗ Duas semanas antes do Ironman, pedale 6 horas longas e leve.

## CORRIDA

- ❗ A 12 semanas da prova corra de 2 a 2,5 horas a cada Domingo. Faça uma corrida progressive (utilize a esteira). E adicione volume na 8ª semana e aumente o tempo de corrida.
- ❗ Na 4ª semana volte para o volte **Treinamento Online O Método ironguides**, mas mantenha o seu Domingo com 2 horas de corrida leve.
- ❗ A 2 semanas do Ironman corra 90 min (ou faça uma distância Short ou Olímpica de corrida ou uma corrida forte de mesma duração).

**NOTA:** É altamente recomendado que você siga o programa de treinamento customizado por 16 a 12 semanas antes do Ironman para garantir a eficiência de seus treinos para o evento.

## ENJOY YOUR TRAINING!



### DÚVIDAS OU COMENTÁRIOS!

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



