



3 TESTES DE CAMPO PARA CICLISTAS

Ferramentas efetivas e de baixo custo para mensurar o seu desempenho e de seus atletas



POR ANDRÉ SCHETINO

Os testes são uma excelente alternativa para análise de desempenho e condicionamento de ciclistas sem precisar da estrutura de um laboratório.



SUMÁRIO

Começando pelo mais importante	3
"Este ebook é pra mim"?	4
Informações importantes sobre testes	5
3 TESTES DE CAMPO PARA CICLISTAS	7
1 - Contra relógio de 30 min	8
2 - Teste de 2km de pista e estrada	11
3 - Teste de Sprint de 40m	13
Lista de termos	15
DICAS FINAIS	16
Para ciclistas - melhore seu desempenho na bike	17
Para treinadores - como potencializar o sucesso dos seus atletas	18
SOBRE O AUTOR	19

COMEÇANDO PELO MAIS IMPORTANTE:



Você! Muito obrigado pelo seu interesse no Ebook - 3 Testes de Campo para Ciclistas.

É pra você que eu desenvolvo conteúdo sobre ciclismo há mais de 10 anos, sempre com muito carinho.

E você pode compartilhar esse ebook a vontade: enviar nos grupos de bike do WhatsApp e em todas as outras redes sociais.



"ESTE EBOOK É PRA MIM?"

Chegou a hora de ver o quanto você vai poder aproveitar desse conteúdo.

Esse ebook foi pensado para 2 públicos:

1. treinadores que estejam buscando ferramentas de baixo custo e efetivas para trabalhar com seus atletas.
2. ciclistas que desejam mensurar o seu desempenho.

Se você se encaixa em um desses grupos, pode seguir com a leitura!



E ao longo deste ebook você vai ver vários CONVITES para conhecer meus outros conteúdos para ciclistas e treinadores.

Um abraço e bons treinos sempre,

André Schetino
(CREF 22010-G/MG)

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE OS TESTES



Os testes são ferramentas importantes para diagnóstico do condicionamento e análise de desempenho de atletas de todos os esportes.

Mas devem ser utilizados da maneira correta para que seus resultados sejam fidedignos e úteis no treinamento.

Por isso, fique atento para esses pontos importantes:

1 - especificidade: você deve testar algo relativo ao que você/seu atleta treina. Ex: não tem sentido fazer teste de sprint pra cicloturistas ou ciclistas de longa distância que não utilizam sprint em sua prática esportiva.



2 - Quem pode ser testado: fique atento para as indicações de cada teste. Testes máximos NÃO devem ser aplicados em indivíduos sedentários ou iniciantes. Minha orientação é que antes de todos os testes os atletas sejam submetidos a uma avaliação física e de risco coronariano.



3 TESTES DE CAMPO PARA CICLISTAS



1 - CONTRA RELÓGIO DE 30 MIN



Atenção: Este é um **teste de campo** que também pode ser realizado em bike indoor. Lembrando que para os testes de campo devem ser reproduzidas da melhor forma possível as condições do teste inicial (bicicleta, percurso, horário de realização, temperatura etc).

Equipamentos necessários:

- relógio ou cronômetro.
- monitor cardíaco
- medidor de potência (**opcional:** caso queira aferir FTP para orientação do treinamento)

Pré-teste:

- Explique os procedimentos de teste ao sujeito.
- Realize a triagem dos riscos à saúde e obtenha consentimento informado.
- Prepare formulários e registre informações básicas como idade, altura, peso corporal, sexo e condições do teste.

Procedimento:

- Faça um aquecimento leve: 5 a 10 min girando a +- 60% da FCmáx.
- Inicie o contra-relógio. Neste momento o ciclocomputador deve ser iniciado para registro.
- O atleta deve pedalar no maior ritmo possível durante 30 minutos.
- Após os 30 minutos, parar o ciclocomputador e continuar girando para uma volta a calma (até baixar a FC para Zona 3 ou 2, preferencialmente).

Resultados:

Para Limiar de lactato: a média da FC encontrada **nos últimos 20 min do teste** será utilizada como o limiar de lactato do atleta. Você poderá então calcular as Zonas de Treinamento com base na tabela abaixo:

	% de LTHR
Zona 1	<81%
Zona 2	85% a 89%
Zona 3	90% a 94%
Zona 4	95% a 99%
Zona 5a	100% a 102%
Zona 5b	103% a 106%
Zona 5c	>106%

CONVITE

Quer saber como periodizar a intensidade dos treinos usando as Zonas de Treinamento ao longo da temporada?

É só clicar abaixo para conhecer o Curso Treinador de Ciclismo (CTC)

[quero conhecer](#)

As Zonas descritas na tabela acima são utilizadas por diversos programas de treinamento para ciclistas, como o Training Peaks, entre outros.

Para FTP: a potência média nos **30min do teste** como o valor do FTP do atleta. Você poderá então calcular as Zonas de Potência com base na tabela abaixo.

	% de FTP
Zona 1 (recuperação ativa)	< 55%
Zona 2 (endurance)	56% a 75%
Zona 3 (tempo)	76% a 90%
Zona 4 (limiar de lactato)	91% a 105%
Zona 5 (VO2máx)	106% a 120%
Zona 6 (cap. anaeróbica)	121% a 150%
Zona 7 (neuromuscular)	> 150%

CONVITE

No Curso Treinador de Ciclismo (CTC) temos uma aula sobre treinamento com medidores de potência, com exemplos pra você trabalhar nos seus treinos ou dos seus atletas.

[quero conhecer](#)

Análise de desempenho: para efeitos de repetição do teste, você pode utilizar alguns indicativos para verificação da melhora de resultados, como:

- Aumento da velocidade média no período do teste.
- Aumento da distância no período do teste.

2 - TESTE DE 2KM DE PISTA E ESTRADA



Atenção: Este é um **teste de campo** que também pode ser realizado em bike indoor para mensuração simples de condicionamento físico. Lembrando que para os testes de campo devem ser reproduzidas da melhor forma possível as condições do teste inicial (bicicleta, percurso, horário de realização, temperatura etc).

Equipamentos necessários:

- relógio ou cronômetro.
- monitor cardíaco (opcional)

Pré-teste:

- Explique os procedimentos de teste ao sujeito.
- Realize a triagem dos riscos à saúde e obtenha consentimento informado.
- Prepare formulários e registre informações básicas como idade, altura, peso corporal, sexo e condições do teste.

Procedimento:

- Faça um aquecimento leve: 5 a 10 min girando a +- 60% da FCmáx.
- Inicie o contra-relógio. Neste momento o ciclocomputador deve ser iniciado para registro.
- O atleta deve pedalar no maior ritmo possível a distância de 2km.
- Parar o ciclocomputador e continuar girando para uma volta a calma (até baixar a FC para Zona 3 ou 2, preferencialmente).

Resultados: o resultado do teste é o tempo registrado ao completar os 2km do percurso.

Análise de desempenho: para efeitos de repetição do teste, você pode utilizar alguns indicativos para verificação da melhora de resultados, como:

- aumento da velocidade média no percurso.
- diminuição do tempo para completar o percurso.

3 - TESTE DE SPRINT DE 40M



Atenção: Este é um teste de campo que também pode ser realizado em bike indoor para mensuração simples de condicionamento físico. Lembrando que para os testes de campo devem ser reproduzidas da melhor forma possível as condições do teste inicial (bicicleta, percurso, horário de realização, temperatura etc).

Equipamentos necessários:

- rota apropriada com 80m
- relógio ou cronômetro
- material para marcação (cones, fitas adesivas coloridas, giz de cera etc)
- monitor cardíaco (opcional)

Pré-teste:

- Explique os procedimentos de teste ao sujeito.
- Realize a triagem dos riscos à saúde e obtenha consentimento informado.
- Prepare formulários e registre informações básicas como idade, altura, peso corporal, sexo e condições do teste.

Procedimento:

- Marque uma distância de 80m e coloque fita adesiva / cone a 0m, 40m e 80m.
- Coloque dois cones a aproximadamente 5m após a linha de chegada (marca de 85m).

Partida da posição parada:

- o sujeito deve começar com os pés nos pedais, a roda dianteira da bicicleta no marcador de 40m, com alguém segurando o sujeito para manter o equilíbrio.
- o sujeito deve pedalar o mais rápido possível até o cone final (aprox. 45m).
- o sujeito começa após o comando "um, dois, três, vá!" com o testador também iniciando o cronômetro no sinal "vá!".
- O testador para o cronômetro quando a roda dianteira do sujeito cruza a linha de chegada (cone).

Partida lançada (em movimento):

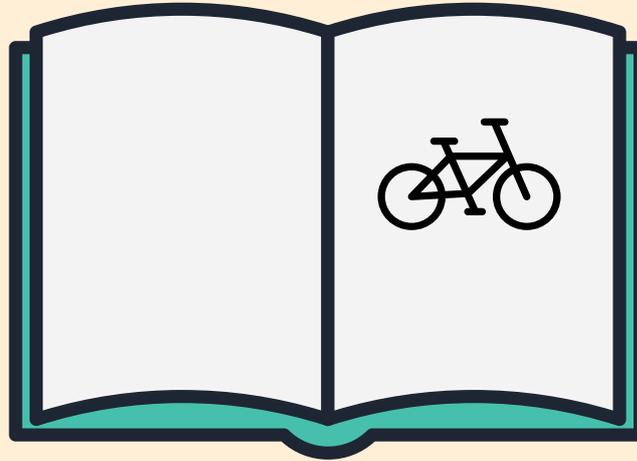
- o sujeito deve utilizar os primeiros 40m da pista marcada para atingir a maior velocidade possível para os 40 m finais.
- O tempo é iniciado quando o sujeito cruza a linha de partida (na marca de 40m) e para quando o sujeito cruza a linha de chegada (80m).

Resultados: devem ser medidos os tempos das duas partidas (parada e lançada).

Análise de desempenho: esse é um teste simples e barato para tempo de reação e largada de prova (partida parada) e também para velocidade de sprint. Pode ser repetido e utilizar os resultados para comparação do treinamento.



LISTA DE TERMOS



- bpm - batimentos por minuto. Medida de frequência cardíaca.
- FC - frequência cardíaca
- FCmáx - frequência cardíaca máxima
- FTP (do inglês Functional Threshold Power) - É o limiar de potência. A potência média que o atleta consegue produzir durante o período de teste. Medida em watt (w).
- LTHR (do inglês lactate threshold heart rate) - limiar de lactato. É a intensidade do exercício em que o lactato (ácido láctico) começa a acumular no sangue. Medida em bpm.



DICAS FINAIS





PARA CICLISTAS - MELHORE O SEU DESEMPENHO NA BIKE

Você é uma pessoa que busca evoluir nos seus treinos e provas? Quer melhorar seu condicionamento na bike mesmo com uma rotina apertada?

Se você respondeu SIM pra uma dessas perguntas, eu posso te ajudar.

Eu ofereço o serviço de **Assessoria Esportiva** para os ciclistas que acompanham meus conteúdos.

Te convido a conhecer o meu trabalho clicando no link abaixo:

QUERO CONHECER

Você receberá planilhas de treino na tela do seu celular e acompanhamento personalizado pra atingir os melhores resultados dentro das suas necessidades.



PARA TREINADORES - COMO POTENCIALIZAR O SUCESSO DOS SEUS ATLETAS

Eu tenho uma oportunidade pra você que buscou este ebook e está comprometido com a sua formação e com os seus atletas.

Pronto para ampliar sua formação e entregar sucesso aos seus alunos e atletas?

**CLIQUE E CONHEÇA O CURSO
TREINADOR DE CICLISMO**

- Desenvolva planilhas de Mountain Bike e Ciclismo de Estrada com modelos passo a passo e 100% prático.
- Curso 100% online para estudantes e profissionais de Educação Física.
- Para quem quer iniciar na carreira ou pra quem já tem a sua Assessoria.



SOBRE O AUTOR



ANDRÉ SCHETINO (CREF 22010-G/MG)

- Graduado em Educação Física pela UFMG
- Cycling Coach Level 3 pela USA Cycling (licença nº 559542)
- Criador do Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta e do Curso Treinador de Ciclismo

MEUS CONTATOS (clique para adicionar)





3 TESTES DE CAMPO PARA CICLISTAS

Ferramentas efetivas e de baixo custo para
mensurar o seu desempenho e de seus atletas



POR ANDRÉ SCHETINO