



CLÍNICA DE CICLISMO COM CÁSSIO PAIVA FREITAS

REALIZAÇÃO: Centro de Treinamento ALL FITNESS

PÚBLICO ALVO: atletas de ciclismo e MTB (somente com bicicleta de ciclismo).

DATA: 11 e 12 de fevereiro de 2012

LOCAL: Colégio Alfa - Rua Rio de Janeiro, 426/7º andar - Divinópolis

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES:

Reginaldo (37) 9987-6231

Joselito (37) 9986-3201

INVESTIMENTO:

-Atletas que treinam com o CT All Fitness (Reginaldo e Joselito): R\$80,00

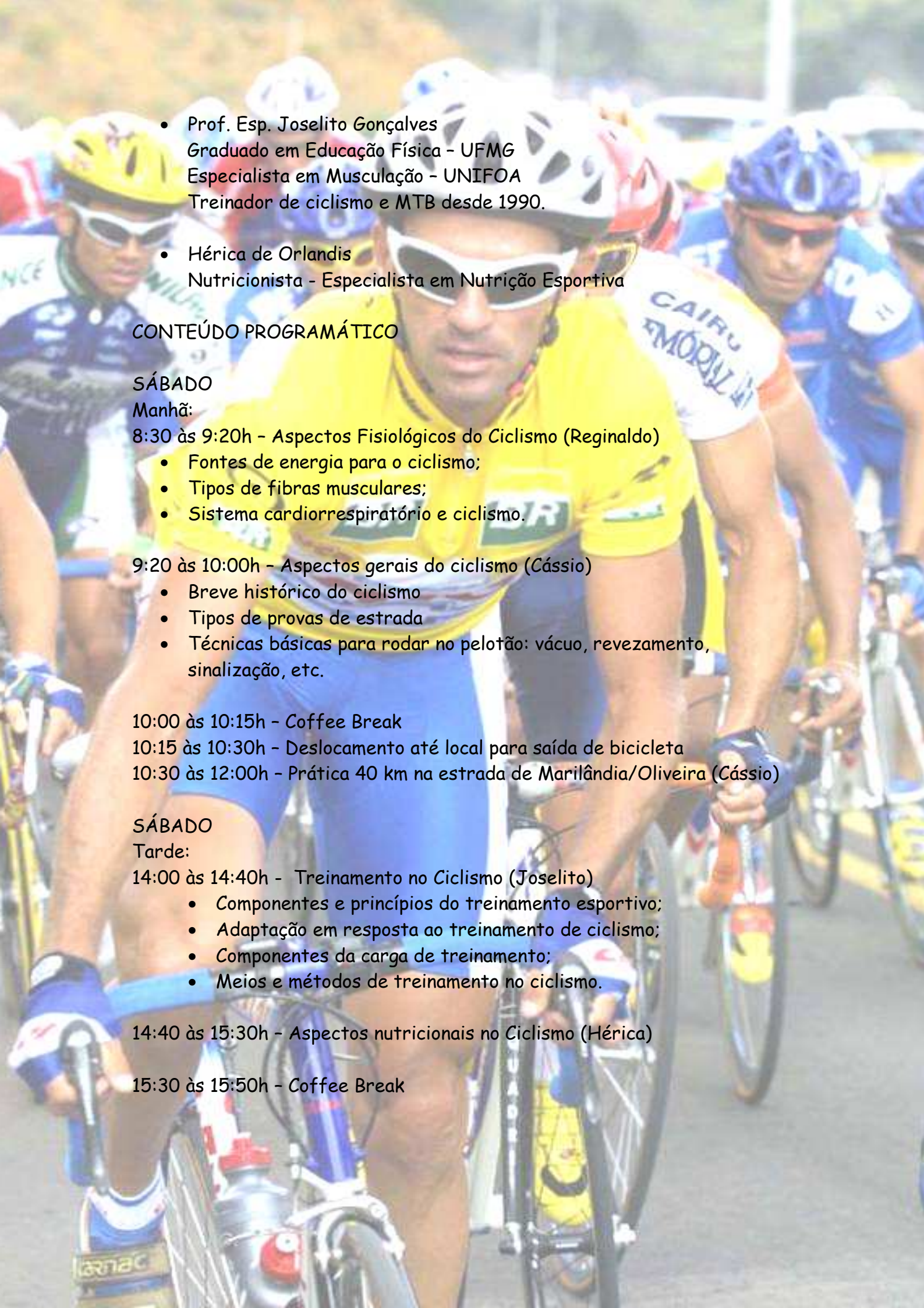
-Demais atletas interessados: R\$140,00

OBJETIVOS:

- Apresentar as bases fisiológicas do ciclismo;
- Abordar conteúdos básicos e específicos relacionados ao treinamento de ciclismo;
- Apresentar a importância de aspectos nutricionais, físicos, técnicos e táticos relacionados ao treinamento de ciclismo;
- Apresentar, na prática, aspectos técnicos e táticos do ciclismo de estrada.

PROFESSORES/PROFISSIONAIS

- Cássio de Paiva Freitas
Ex-ciclista profissional no Brasil(14 temporadas) e na Europa (10 temporadas)
Campeão da Volta de Portugal 1992 - participou de 10 edições
Participou em 3 edições da "Vuelta a Espanha".
- Prof. Dr. Reginaldo Gonçalves
Graduado em Educação Física
Mestre em Treinamento Esportivo - UFMG
Doutor em Ciências da Saúde - UFMG
Treinador de ciclismo/MTB desde 1991
Curso Treinador de Ciclismo UCI níveis I, II e Continental - COI

- 
- Prof. Esp. Joselito Gonçalves
Graduado em Educação Física - UFMG
Especialista em Musculação - UNIFOA
Treinador de ciclismo e MTB desde 1990.
 - Hérica de Orlandis
Nutricionista - Especialista em Nutrição Esportiva

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

SÁBADO

Manhã:

8:30 às 9:20h - Aspectos Fisiológicos do Ciclismo (Reginaldo)

- Fontes de energia para o ciclismo;
- Tipos de fibras musculares;
- Sistema cardiorrespiratório e ciclismo.

9:20 às 10:00h - Aspectos gerais do ciclismo (Cássio)

- Breve histórico do ciclismo
- Tipos de provas de estrada
- Técnicas básicas para rodar no pelotão: vácuo, revezamento, sinalização, etc.

10:00 às 10:15h - Coffee Break

10:15 às 10:30h - Deslocamento até local para saída de bicicleta

10:30 às 12:00h - Prática 40 km na estrada de Marilândia/Oliveira (Cássio)

SÁBADO

Tarde:

14:00 às 14:40h - Treinamento no Ciclismo (Joselito)

- Componentes e princípios do treinamento esportivo;
- Adaptação em resposta ao treinamento de ciclismo;
- Componentes da carga de treinamento;
- Meios e métodos de treinamento no ciclismo.

14:40 às 15:30h - Aspectos nutricionais no Ciclismo (Hérica)

15:30 às 15:50h - Coffee Break



15:50 às 16:30h - Treinamento no Ciclismo (Reginaldo)

- Testes específicos para avaliação do condicionamento no ciclismo;
- Controle de intensidade de treinamento em ciclismo;
- Planejamento e periodização do treinamento no ciclismo.

16:30 às 17:20h - Aspectos técnico-táticos do Ciclismo (Cássio)

- Técnicas de pedalada, subida, descida, curvas;
- Táticas individuais no ciclismo;
- Táticas de equipe no ciclismo.

DOMINGO

8:30 às 11:30h - Prática 68 km na estrada de Marilândia/Oliveira (Cássio)

- Técnicas e táticas individuais e de equipe;
- Simulação de corrida na volta do percurso.
- Encerramento.

Obs.: Estão incluídos no valor da inscrição o Coffee Break, água, isotônico e gel nos treinos.