

Título: Benefícios do treinamento resistido para ciclistas. *

Autores: Leonardo Pereira De PAULA; Helder Francis Lima ARAUJO

É uma pesquisa feita com ciclistas que tem como objetivo descobrir como podem ser beneficiados com a prática de treinamento resistido associado ao treinamento de ciclismo. A pesquisa será realizada com 10 ciclistas lambarience, que farão um percurso pré-estabelecido que farão e será marcado o tempo e parti disso será aplicado o treinamento resistido e ao final de 4 semanas será feito novamente esse percurso, marcando o tempo gasto e avaliando como foi a evolução ou as mudanças de desempenho. Após as 4 semanas com o treinamento resistido será possível perceber se houveram mudanças positivas ou negativas. O tema se faz importante de tal forma que o ciclismo está crescendo muito com atraindo cada vez mais praticantes, e se tornando importantes mostrando como eles pode associar a treinamento resistido como mais uma atividade complementar para manterem seu alto nível e conseguirem sair um pouco de cima da bicicleta terem uma atividade que os permitam manter a eficácia. Com tantas evoluções nas bicicletas hoje em dia sendo que já estão com o peso baixo, e matérias cada dia mais leves se faz necessário que os praticantes tenham mais uma alternativa para conseguirem fazer seu rendimento chegar e se manter a um nível alto. Tendo em vista com o tema da uma divulgação a um esporte apaixonante que envolve diversas emoções e sentimentos fazendo com que quem pratique pegando gosto e se empenhando para se superar cada vez mais e mais buscando conhecer novos percursos e vencer novos desafios tornando cada treino, competição uma nova experiencia.

Palavras-chave: Treinamento resistido , ciclistas, performace .

* Apoio financeiro FAPEMIG.