



ELEVE SUA PERFORMANCE

4 dicas que podem te fazer subir um degrau no pódio.

MENTALIDADE ESPORTIVA



Uma das primeiras barreiras que encontramos no esforço competitivo é a do diálogo interno. Ter um diálogo interno positivo, que te motive e te coloque #prcima é a primeira transformação que você precisa para ir além do fisiológico. Não deixe que a voz negativa tome conta da sua cabeça.

ESTRATÉGIAS DE ALIMENTAÇÃO



Atividades físicas intensas promovem uma redução significativa das reservas de energia nos músculos e influencia diretamente no desempenho do atleta. O indivíduo que treina com pouca reserva de glicogênio muscular, sente mais dificuldade, cansaço e o corpo utiliza a massa muscular como fonte de energia para compensar esse desfalque

TREINAMENTO



O treinamento é o elemento mais importante para evolução de um atleta. Conhecer o próprio corpo, entender como ele funciona e conseguir tirar o melhor de si só é possível quando você constrói o seu desempenho exatamente da forma que é necessário.

RECUPERAÇÃO



O sono pode ser considerado uma “ferramenta” para recuperação e performance do atleta. Durante a noite, nossos cérebros e corpos reparam danos musculares causados pela carga do treino. Além disso é muito importante dar ao corpo a oportunidade de se recuperar em cima ou fora da bike, não fazendo apenas treinos fortes. A recuperação é o segundo treinamento do atleta.