

PARABÉNS POR SE PREPARAR PARA A JORNADA DO 70.3!

Este é o momento de colocar em prática todo o esforço e aplicação que você dedicou aos treinos. Aqui estão algumas instruções importantes para ajudar a obter o seu melhor desempenho no grande dia.

1. Pré-Prova, Logística e Descanso

- Leia o manual do atleta e assista ao Congresso Técnico, que explica todos os detalhes da prova.
- Tenha atenção especial ao termo médico e à taxa da federação.
- Verifique antecipadamente o dia e horário da retirada do kit, o horário do bike check-in e revise o seu check-list de equipamentos.
- O que tinha que ser feito, já foi feito; durma bem, descanse e evite estresse mantendo-se relaxado.
- Não fique batendo perna na feirinha no sábado, pois descansar é mais importante.
- Numere a bike e o capacete com antecedência.
- Organize todo o material que será utilizado, como tênis e porta-número.
- Os itens de corrida podem ser posicionados ao lado da bike.
- Capacete, sapatilhas e nutrição podem ficar posicionados na própria bicicleta.
- É proibido o uso de mochila ou outro tipo de sacola na área de Transição.
- Leve água para aplicar a tatuagem de número no braço ou panturrilha.
- Passe vaselina e hidratante nas pernas para ajudar na hora de tirar o wetsuit.
- A transição abre cedo, então vá nos primeiros momentos até a bike para verificar pneus, freios e dar uma olhada geral.
- Qualquer problema mecânico, dirija-se à oficina dentro da área de transição.
- Depois de tudo organizado, passe na TENDA M2, vista-se com o material de natação, mentalize sua prova, faça uma foto e caminhe para a largada.
- Um de nossos treinadores acompanhará o trajeto com uma sacola para resgatar seu chinelo.

2. Clima, Hidratação e Suplementação

- A previsão aponta chuva fraca e temperaturas de 18°C a 25°C, com ventos de 8 a 12 km/h vindos do norte.
- Verifique a previsão, leve roupas em camadas para se adequar a cada modalidade e não dispense o protetor solar, mesmo em dias frios.
- Comece a se hidratar bem desde quinta-feira e aumente o consumo de carboidratos simples (arroz, massas, batata).
- Evite gorduras e laticínios na véspera da prova.
- Se quiser, congele os squeezes com hidratação até a metade (sem tampa) no dia anterior, completando com líquido no dia da prova.
- Durante a prova, tome um gel ou carboidrato de sua preferência ao sair da água.
- Se você já tem orientação e estratégia nutricional, siga o plano da(o) nutricionista.
- Continue usando os suplementos testados nos treinos (géis, sal, isotônicos) e evite experimentar produtos novos.
- No ciclismo, regre a hidratação e suplementação exatamente como planejado (a cada 20', 30' ou 40').
- Tente ser autossuficiente com líquidos na bike, pois acidentes são comuns nas áreas de hidratação; não se arrisque no início.
- Na corrida, utilize os pontos de hidratação e mantenha-se hidratado mesmo sem sede.
- Caso sinta muito calor, cápsulas de sal serão importantes, assim como jogar água na cabeça/corpo e colocar gelo ou esponja no boné.

3. Dinâmica de Prova: Natação e T1

- A distância da transição até a largada é de quase 1 km; planeje-se para estar lá 15 minutos antes do horário pretendido.
- Posicione-se nos blocos correspondentes ao seu tempo esperado de natação e largue em uma onda compatível com seu ritmo.
- Faça um aquecimento com mobilidade, trote e polichinelos; molhe o rosto, pulsos e nuca para se ambientar à temperatura da água.
- A entrada na água é tranquila, por uma plataforma baixa onde a maioria pula de pé; se for mergulhar, cuidado para não perder os óculos.
- O percurso é raiado e em formato retangular no sentido horário (estude o guia para familiarização).
- Inicie com calma, aumente o ritmo conforme o treinado e pegue esteira no pé de alguém para economizar energia.
- Neblina, chuva e vento podem prejudicar a navegação; não hesite em parar para se localizar em vez de nadar para o lado errado.
- Se a água estiver mexida, aumente o ciclo de braçadas.
- A roupa de borracha pode ser tirada na T1 (chegue com ela na cintura e tenha cuidado extra se usar manga longa com relógio ou chip na perna).
- Na T1, limpe o pé para tirar pedras e areia, faça a transição com calma para não esquecer a suplementação e coloque a roupa de borracha dentro da sacola.
- Marque um ponto de referência para achar sua bike facilmente e avalie o uso de corta-vento (a primeira parte do pedal deve estar abaixo de 20°C).

4. Dinâmica de Prova: Ciclismo e T2

- O início na USP é truncado e bem esburacado; tenha muito cuidado com suas garrafas.
- O fluxo fica mais fluido ao entrar nas grandes avenidas e marginais.
- A chuva torna o percurso mais perigoso, exigindo uma postura conservadora.
- Reduza a intensidade e fique fora do clipe nos trechos que pedem atenção; evite inclinar a bicicleta em curvas.
- Proteja-se do vento mantendo-se abaixado sempre que possível.
- Áreas de hidratação são áreas de risco; evite parar e passe longe se não for pegar nada.
- Antecipe a redução de marchas em subidas de retorno, cotovelos e longas retas.
- No final do pedal, sob cansaço, encontre uma marcha adequada (nem pesada, nem leve demais).
- Cuidado nas descidas após os retornos, que são ótimas para melhorar o ritmo e manter a inércia, e tome cuidado rigoroso com o vácuo.
- Na T2, pegue com calma o porta-número, sua suplementação e os demais itens necessários.

5. Dinâmica de Prova: Corrida

- São 3 voltas de 7km em piso com partes irregulares, o que pode fadigar tornozelos e panturrilhas; corra nos trechos mais planos e regulares sempre que possível.
- Tenha cuidado com objetos escorregadios, especialmente nas áreas de hidratação e perto de árvores.
- Não tenha receio de levar roupa extra; jogue para o time M2 ao passar pela tenda se não precisar.
- Inicie de forma ligeiramente conservadora para o corpo encaixar, lembrando que a corrida é a parte mais dura e onde o ritmo deve ir crescendo.
- Use a grande torcida na USP a seu favor para se energizar, mas evite empolgação excessiva na primeira volta.
- Aumente o ritmo na segunda volta e, se possível, aperte na terceira; caso contrário, sustente o ritmo possível.

6. Ritmo, Métricas e Tempos de Corte

- Mantenha um ritmo constante sem deixar a empolgação inicial te levar.
- Economize energia para o final e não deixe o ritmo cair drasticamente.
- Use as métricas treinadas (Potência, Percepção de Esforço, Pace e Frequência Cardíaca) para não explodir.
- Lembre-se do pace aplicado nos treinos longos e sofridos que prepararam você para este momento.
- O tempo limite de natação é de 1h10m após a sua largada; quem exceder este tempo será removido (DNF) ou receberá NC se continuar.
- O corte intermediário do ciclismo exige passar pelo km 73 até as 10h38.
- O corte final da corrida ocorre com 8h30m de prova.
- Se largar no último pelotão e gastar 10' na T1, precisará de uma média de 27.3 km/h no ciclismo para passar no corte; largando 10' antes, a média exigida cai para 26 km/h.
- Nenhum atleta M2 passará perto do tempo limite de 8h30m, e o ritmo de prova de todo o time é suficiente para cruzar as metas intermediárias com tranquilidade.

MENSAGEM DOS COACHES

*Este é o momento para o qual você tanto se preparou! Você enfrentou os desafios dos treinos, superou os obstáculos de encaixar o planejamento no seu dia a dia e agora está pronto para bombar no 70.3. Só você sabe tudo o que passou nessa preparação. Aproveite cada momento da prova, celebre cada quilômetro percorrido e lembre-se de todo o esforço que colocou para chegar até aqui. Confie em si mesmo, mantenha o foco e **DIVIRTA-SE** durante a prova, sabendo que estamos com você em cada KM.*