



Hiking Like a Champion

Treino Físico para Velejadores

POR BRUNO FONTES

3× Atleta Olímpico · 2× Treinador Olímpico

EDIÇÃO DEFINITIVA · VOLUME 1



WE DON'T STOP

DO COACH PRA VOCÊ

Tudo que aprendi em 3 Olimpíadas: agora é seu.

Eu já vivi tudo o que você vai sentir treinando. O suor que escorre na hora errada, a perna que trava na regata, a sensação de não aguentar mais um trecho de bolina.

Mas também já vivi o outro lado: chegar no fim da prova com ainda 20% no tanque, virar o vento a favor, e cruzar a linha sabendo que o trabalho na academia me carregou até ali.

Esse ebook é a destilação de 25 anos como atleta de alto rendimento, e do que aplico hoje treinando atletas olímpicos de outras nações.

Não é só exercício. É um jeito de pensar treino. **We don't stop.**



MENSAGEM EM VÍDEO

Assista às minhas boas-vindas em vídeo

▶ youtu.be/hCS37dwtfw4

Bruno Fontes

3x Olímpico · Coach Internacional

ÍNDICE

O que você vai aprender

01 **Fundamento: Por que treino físico decide regata**

02 **A Posição de Hiking: Certo vs. Errado**

03 **Auto-Avaliação: Onde você está hoje**

04 **Escala de Esforço Percebido (RPE)**

05 **Os 6 Pilares do Treino**

06 **Plano de 4 Semanas**

07 **Rotinas Diárias: Segunda a Sexta**

08 **Próximo Passo: Mentoria**

09 **Hiking Bonus Day**

WE DON'T STOP

Por que treino físico decide regata.

A vela é um dos esportes mais subestimados em demanda física. Quem não vive sabe, quem vive, sente.

75%

do tempo de regata em hiking ativo

12-18kg

de força isométrica sustentada nas coxas

4-6h

de jornada total numa regata olímpica

Não basta saber trimar a vela. Quando o vento entra, vence quem aguenta a posição correta por mais tempo, recupera entre boards mais rápido e mantém a cabeça lúcida no fim da prova. Tudo isso é treinável.



A Posição de Hiking

Os 3 erros que sabotam você, e os 3 acertos que destravam o desempenho.

✘ ERRADO



PERNAS CRUZADAS

Causa lesão de joelho e perda total de transferência de força para o barco.



CORE DESLIGADO

Abdômen fraco impede a sustentação, você cansa em segundos.



STRAP FROUXA

Desconexão do corpo com o barco. Cada onda te rouba potência.

✔ CORRETO



STRAP APERTADA

Garante controle, conexão e transferência de energia para o casco.



PERNAS TRAVADAS

Estabilidade total em ventos fortes. A base da potência.



TRONCO ALINHADO

Aumenta segurança, força e endurance ao longo da regata.



VÍDEO

Veja a posição correta em ação

[▶ youtu.be/qezfce2otpo](https://youtu.be/qezfce2otpo)

Onde você está hoje?

Antes de seguir o plano, mede onde você está. Sem benchmark, não tem progresso real.

Teste do Banco de Hiking

- 1 Prepare o cronômetro
- 2 Faça um aquecimento
- 3 Prepare a mente
- 4 **Posicione-se no banco simulando hiking real. Tronco inclinado pra frente, pernas estendidas, pés firmes na strap. Cronometre quanto tempo aguenta na posição perfeita.**



Com o tempo do seu teste, você terá uma noção do seu nível em relação à Escala do Coach abaixo.

Escala de Nível · Team Fontes

1 INICIANTE menos de 30 s	2 INTERMEDIÁRIO 30 – 59 s	3 EXPERIENTE 60 – 89 s	4 AVANÇADO 90 – 150 s	5 PRÉ-ELITE 150 – 200 s	6 ELITE ≥ 200 s
---	---	--	---	---	-------------------------------------

DICA DO COACH

Use o teste como auto-descoberta, o objetivo é manter forma o máximo possível, respeitando seu corpo. Foque no progresso, não na competição.

VÍDEO DE EXECUÇÃO

Veja o Teste do Banco em ação

Eu mostro como aplicar o Teste do Banco em um velejador real. Aponte a câmera pro QR ou clique no link.

▶ youtu.be/fWio49sJ-eI



Escala de Esforço Percebido

Seu corpo não sabe contar km nem kilos. Só sabe responder a estímulos. Aprende a ler ele.

10	ESFORÇO MÁXIMO	Quase impossível continuar. Sem fôlego, não consegue falar. <i>Hiking no limite em 30+ nós, última prova de uma longa regata.</i>
9	MUITO DIFÍCIL	Mal consegue respirar. Fala apenas algumas palavras. <i>Final de uma bolina pesada, pernas travando, tudo ardendo.</i>
7-8	VIGOROSO	Borderline desconfortável. Consegue dizer uma frase. <i>Regata em vento forte, hiking sustentado, ainda competindo.</i>
4-6	MODERADO	Respirando forte. Mantém uma conversa curta. <i>Condições moderadas, alerta, ritmo constante entre bordas.</i>
2-3	LEVE	Sente que pode manter por horas. Respira fácil. <i>Aquecimento no trapézio, navegação de treino leve.</i>
1	MUITO LEVE	Quase nenhum esforço, mas mais que descansar. <i>Alongamento pós-regata, mobilidade, recuperação ativa.</i>

COMO USAR NESTE PLANO

- RPE 1-2** Mobilidade & Recuperação, aquecimento, alongamento, volta calma
- RPE 3-4** Aeróbico Zona 2, bike, remo ou corrida leve por 40 min (respiração nasal)
- RPE 5-7** Força Funcional EMOM, 20s de trabalho por exercício, 40s de descanso
- RPE 7-8** Intervalado, 2 min forte + 3 min leve, repetido 4 vezes
- RPE 8-10** Tabata & Hiking Capacity, esforço máximo, recuperação mínima

Os 6 Pilares do Treino

Tudo que faço com atletas olímpicos cabe em 6 pilares. Eles funcionam juntos, tira um, o sistema cai.

01

Mobilidade

Amplitude de movimento. A base que protege contra lesão.

02

Core

O centro que segura tudo. Sem core, não tem hiking.

03

Força Funcional

Potência aplicada ao gesto da vela. EMOM e supersets.

04

Endurance

Resistência aeróbica. Aguenta a 4ª regata como na 1ª.

05

Hiking Específico

O treino direto da posição. Resistência, isométrico e explosão no banco.

06

Recuperação

O que separa amador de profissional. Treino é estresse, recuperação é adaptação.

PILAR 01

Mobilidade

Amplitude que protege.

10-15 min/dia

FOCO

Quadril e ombros

SÉRIES

2 a 3 vezes por região

ATENÇÃO

Respiração consciente

POR QUE IMPORTA

Quadril travado = posição de hiking compensada.
Posição compensada = vazamento de potência e lesão.
10 minutos por dia protegem a temporada.

MOVIMENTOS-CHAVE

Hip 90/90 · Ombros · Flexor de quadril · Rotação torácica · Pombo

VÍDEOS DE EXECUÇÃO

Aponte a câmera no QR ou clique no link.



Mobility

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/LRCZ49HUGUg)

[LRCZ49HUGUg](https://youtu.be/LRCZ49HUGUg)

PILAR 02

Core

O centro que decide.

Tabata · 8 séries

PROTOCOLO

Tabata 20s on / 10s off

MOVIMENTOS

Snow Angel × Plank, superset

FREQUÊNCIA

3 a 4 vezes por semana

COMO EXECUTAR

Snow Angel: deitado, braços varrem do lado até acima da cabeça. Lombar em contato com o chão. Amplitude total. Plank: tensão total no corpo. Contraia glúteos e abdômen. Sem afundar. Sem prender a respiração.

POR QUE SUPERSET

Snow Angel treina a puxada, Plank treina o sustento. Juntos replicam a demanda de core de uma bolina real.

VÍDEOS DE EXECUÇÃO

Aponte a câmera nos QRs ou clique nos links.



Snow Angel

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/2GoVmJmEeLA)

[2GoVmJmEeLA](https://youtu.be/2GoVmJmEeLA)



Plank

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/Oaa59tTS-6U)

[Oaa59tTS-6U](https://youtu.be/Oaa59tTS-6U)

PILAR 03

Força Funcional

Potência aplicada.

EMOM · 4 × 5 min = 20 min

ESTRUTURA

EMOM, Every Minute on the Minute

INTERVALO

20s trabalho · 40s descanso

ORDEM

① Squat ② Row ③ Lunge ④ V-up ⑤ Wall Sit March

POR QUE EMOM

Every Minute on the Minute cria uma janela fixa de descanso. Você controla o trabalho. O relógio controla o descanso. É assim que atletas olímpicos constroem força funcional sem sobrecarregar o sistema aeróbico.

DICA TÉCNICA

Em cada movimento: expire no esforço, mantenha tensão no tronco, nunca sacrifique a amplitude pela velocidade.

VÍDEO DE EXECUÇÃO

Treino EMOM completo com os 5 movimentos em sequência. Aponte a câmera no QR ou clique no link.



Functional Strength

[▶youtu.be/](https://youtu.be/LXSzTIBZQvo)

[LXSzTIBZQvo](https://youtu.be/LXSzTIBZQvo)

Endurance

Aguenta até o fim.

30-60 min · 2x semana

AERÓBICO

40 min · zona 2 · respiração nasal

INTERVALADO

35 min · 4 × (2min forte + 3min leve)

MODALIDADE

Bike, remo ergômetro ou corrida

POR QUE ZONA 2

Em Zona 2 com respiração nasal, o corpo usa gordura como combustível. Isso constrói a base aeróbica que sustenta a 4ª regata com a mesma potência da 1ª.

TESTE DE RESPIRAÇÃO NASAL

Se não consegue respirar pelo nariz, desacelera. Se consegue uma frase de 3 palavras, está na Zona 2. Se consegue conversar, acelera um pouco.

VÍDEOS DE EXECUÇÃO

Aponte a câmera no QR ou clique no link.



Endurance

[▶ youtu.be/](https://youtu.be/muvMOPASIKc)

[muvMOPASIKc](https://youtu.be/muvMOPASIKc)

Hiking Específico

A capacidade que decide regatas.

Bônus · Escolha 1 bloco por sessão

Upwind Hiking

Hiking em movimento

5 · 8 · 12 min contínuos

Race Interval

Hiking isométrico

Nível 1-3 · 30 / 45 / 60s on/
off

Curto e Intenso

Tabata hiking

20s on / 10s off · 10 rounds ·
RPE 8-10

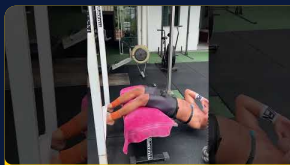
Treino direto da posição de hiking: resistência em movimento, força isométrica com qualidade e explosão. Escolha UM bloco por sessão. Progrida dentro do nível antes de avançar.

QUANDO USAR

Em dias de vento fraco ou ausência de vento, realize o treino de hiking no próprio barco ou na academia. Transforme o tempo sem vento em ganho de performance.

VÍDEOS DE EXECUÇÃO

Upwind: youtu.be/1aN1VGGQscg · Isométrico: youtu.be/TNO4ur2OELc



Upwind Hiking

▶ youtu.be/1aN1VGGQscg



Recuperação

Onde a evolução acontece.

10-15 min após cada treino

FOCO

Lombar, glúteos e pernas

SÉRIES

2 a 3 por região

PRINCÍPIO

Treino é estresse · recuperação é adaptação

ÁREAS-CHAVE

Lombar · Glúteos · Adutores · Tibial

RECUPERAÇÃO NÃO É OPCIONAL

O treino cria o estímulo. A recuperação cria a adaptação. Pular isso é como fazer uma virada sem concluir a manobra — começou certo, mas perdeu tudo no final. APÓS CADA SESSÃO: 10-15 minutos. Inegociável.

VÍDEOS DE EXECUÇÃO

Aponte a câmera no QR ou clique no link.



Recovery

▶ [youtu.be/](https://youtu.be/4djJR48I1LU)

[4djJR48I1LU](https://youtu.be/4djJR48I1LU)

O Plano de 4 Semanas

Cada semana tem foco específico e sobrecarga progressiva. O corpo só evolui quando você dá tempo dele se adaptar, e estresse pra ele se adaptar a algo.

Semana 01

Adaptação

Foco em movimentos corretos, postura e respiração. Treine leve a moderado (60-70% do esforço máximo).

Semana 02

Estabilização

Mesmos exercícios, intensidade ligeiramente maior. Foco total em estabilidade.

Semana 03

Sobrecarga

Corpo já assimilou o padrão. Adicione séries, reduza descanso, aumente cardio.

Semana 04

Absorção

Reduza volume mantendo técnica e foco. Crucial pro corpo absorver o estímulo.

"Treinar é ajustar as velas, não esperar o vento perfeito."

TEAM FONTES

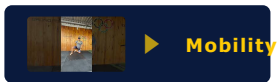
Segunda

Hiking + Aeróbico Intervalado

MOBILIDADE

Rotina Bruno Fontes

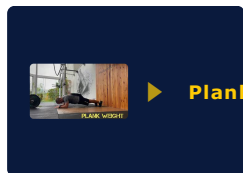
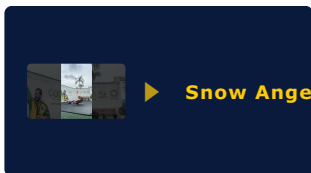
10:00



TABATA

Snow Angel × Plank ·
superset

4 × 0:20 / 0:10



HIKING CAPACITY

Intervalado: 10 rounds · 30s
hiking + 90s bike recuperando
· Bike RPE 3-5

10 rounds · 20 min



Cada round: 30s de hiking dinâmico → 90s de bike recuperando. Bike: RPE 3-5 (recuperação ativa, não descanso passivo).

RECUPERAÇÃO

Alongamento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Tabata: alterne entre os 2 exercícios até completar 8 rounds. Hiking Capacity: 30s hiking dinâmico + 90s bike recuperando em RPE 3-5, 10 rounds direto.

Terça

Aeróbico Longo · Zona 2

AERÓBICO

Bike, remo ou corrida

40:00 · RPE 3



RECUPERAÇÃO

Alongamento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Em zona 2 com respiração nasal, o corpo usa gordura como combustível, fortalece o sistema aeróbico e aumenta eficiência cardíaca e pulmonar. É o que sustenta a 4ª regata como se fosse a 1ª.

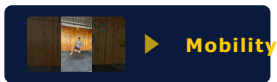
Quarta

Força Funcional · EMOM Block

MOBILIDADE

Rotina Bruno Fontes

10:00



EMOM BLOCK · 4 ROUNDS

Squat · Row · Lunge · V-up ·
Wall Sit March

20 min



RECUPERAÇÃO

Alongamento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

EMOM = Every Minute on the Minute. 20s trabalho + 40s descanso por movimento. 1 round = 5 min, 4 rounds = 20 min.

Quinta

Intervalos · Aeróbico Potente

AQUECIMENTO

Bike leve

10:00 · RPE 3

INTERVALADO 4 x 2

2:00 forte (RPE 8) + 3:00
leve (RPE 3)

20:00



VOLTA CALMA

Bike leve

5:00 · RPE 3

RECUPERAÇÃO

Alongamento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Intervalo desenvolve VO_2 max, tolerância ao lactato e recrutamento de fibras rápidas. É o treino que cria o velejador moderno: potente, resiliente, com controle absoluto.

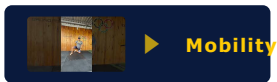
Sexta

Hiking Isométrico + Tabata

MOBILIDADE

Rotina Bruno Fontes

10:00



TABATA

Plank com peso

8 x 0:20 / 0:10



HIKING CAPACITY

Hiking isométrico center +
Bike · Bike RPE 3-5

7 x 0:30 + 7 x 2:30



Cada round: 30s hiking isométrico (posição parada) → 2:30 de bike recuperando. Bike: RPE 3-5.

RECUPERAÇÃO

Alongamento Bruno Fontes

5:00



COACH NOTE

Superset de 7 rounds: 30s isométrico no banco + 2:30 no bike em RPE 3-5. Termina a semana sentindo de fato a evolução.

UPWIND HIKING

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 CURTO E INTENSO

Resistência em movimento.

Simula a regata. Hiking com tronco dinâmico, contínuo, como numa bolina real. O objetivo é durar mais em cada sessão, não a velocidade do movimento.

FISIOLOGIA

Do ponto de vista fisiológico, esse treino desenvolve resistência muscular aeróbica específica. O movimento contínuo do tronco exige ativação constante dos extensores de quadril, glúteos e lombar sob fadiga progressiva. Quanto mais você treina essa capacidade, menor o custo energético de manter a posição na regata.

INICIANTE

5 min contínuos

INTERMEDIÁRIO

8–10 min contínuos

AVANÇADO

+10 min contínuos



► Upwind Hiking

youtu.be/1aN1VGGQscg

Se parou antes do tempo, esse é seu nível hoje. Na próxima sessão, bate 30 segundos a mais.



Esses 3 blocos treinam aspectos diferentes do hiking de campeão: duração, qualidade de posição e explosão. Domine um nível antes de avançar. Progredir dentro do método é o objetivo.

RACE INTERVAL

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 CURTO E INTENSO

Força isométrica com qualidade.

Manter a posição perfeita o maior tempo possível. Se perdeu a forma: pare. Esse não é um treino de sobrevivência. É um treino de qualidade de posição.

FISIOLOGIA

Esse protocolo treina a capacidade de gerar força isométrica máxima de forma repetida. O intervalo ensina o músculo a recuperar entre as séries, replicando o padrão de esforço de uma regata: bordadas de hiking intensas com recuperações curtas entre tramos. A qualidade da posição é o critério de parada.

NÍVEL 1

30s on / 30s off • 10–15 rounds

NÍVEL 2

45s on / 45s off • 10–15 rounds

NÍVEL 3

60s on / 60s off • 10–15 rounds



► Hiking Isometric

youtu.be/TNO4ur2OELc

O que separa os níveis é quanto tempo você sustenta a posição correta. Não o tempo total em carga.



Esses 3 blocos treinam aspectos diferentes do hiking de campeão: duração, qualidade de posição e explosão. Domine um nível antes de avançar. Progredir dentro do método é o objetivo.

CURTO E INTENSO

01 UPWIND HIKING

02 RACE INTERVAL

03 **CURTO E INTENSO**

Explosão máxima.

Trabalho express de explosão isométrica. 5 minutos de esforço máximo. Três níveis progressivos de carga. Escolha um e vai tudo.

FISIOLOGIA

O treino curto com alta intensidade recruta unidades motoras de alto limiar e estimula o sistema neuromuscular a produzir força máxima sob fadiga. A progressão de carga desenvolve tanto potência quanto resistência à força. Ideal para testar evolução ou encerrar a semana de treino.

SEM CARGA**20s on / 10s off · 10 rounds****3-5 KG****20s on / 10s off · 10 rounds****10 KG****20s on / 10s off · 10 rounds**

► **Hiking Isometric**

youtu.be/TNO4ur2OELc

RPE 9-10 em todos os rounds. Se a forma quebrar, reduza a carga. Nunca o esforço.



Esses 3 blocos treinam aspectos diferentes do hiking de campeão: duração, qualidade de posição e explosão. Domine um nível antes de avançar. Progredir dentro do método é o objetivo.

DO COACH

Você não está sozinho nessa.

Esse ebook é o esqueleto. O músculo, você constrói treinando. Mas se você quer pular a curva, se quer um plano feito pro *seu* corpo, pra *sua* classe, pra *seu* calendário de regatas, eu também faço isso.

Trabalho com atletas olímpicos de várias nações. Trabalho com velejadores que estão começando agora. Trabalho com pais que querem treinar o filho que pega gosto pelo Optimist.

QUER FALAR COMIGO?

Manda uma mensagem. Respondo pessoalmente.

▶ +55 48 98803-8828

▶ @brunofontesoficial

Coach Bruno Fontes





PRÓXIMO PASSO

Quer treinar comigo?

Mentoria 1:1 • Plano personalizado • Acompanhamento semanal

"Mande uma mensagem e me conta onde você quer chegar. Eu respondo pessoalmente."

EMAIL

bruno@brunofontes.com

WHATSAPP

+55 48 98803-8828

INSTAGRAM

[@brunofontesoficial](https://www.instagram.com/brunofontesoficial)

WE DON'T STOP

