

ARE YOU UP FOR
THE CHALLENGE?

O objetivo de participar de um desafio ou competição, mesmo que você não seja um atleta é sair da zona de conforto. Se você está acostumada a fazer a sua pedalada semanal, mas sem grandes objetivos

certamente o seu esforço terá uma medida diferente de quando você está pedalando para alcançar um objetivo maior.

É comum no início termos uma primeira reação de resistência, porque e para quê participar de um desafio ou competição? Não sou atleta, acho que não vou conseguir, e por aí vai.

Com mais calma, se você pensar com carinho a respeito da situação perceberá que participar de um desafio é uma ótima chance de crescimento, de trazer um novo ritmo aos exercícios semanais.

Benefícios de Participar de um Desafio

- Sair da Zona de Conforto e ir à busca de melhorar o seu desempenho.
- Perceber como está a sua capacidade técnica e de condicionamento físico, perceber de fato como está o seu potencial e saber que poderá ir além do que estava imaginando.
- Um desafio, fará com que você se sinta capaz. Muitas de minhas alunas até participarem do primeiro desafio que sugerimos, imaginavam-se incapazes de conseguir. Muitas foram muito além da capacidade que julgavam ter.
- Um desafio demanda mais responsabilidade com o seu exercício, mas também estimula muito a sua motivação. E ao completar o seu desafio certamente a sua autoconfiança será maior.
- Um desafio é uma oportunidade de desenvolvimento, perceber novas habilidades. Certa vez convidei algumas amigas para subir o Pico do Jaraguá em São Paulo, a grande maioria foi com medo e dizendo que não dariam

conta. O resultado foi surpreendente: A que menos pedalou, subiu e desceu 2 vezes os 4Km de ascensão do Pico, outras fizeram o percurso 3 vezes e outras 4 vezes. Todas descobriram que tinham muito mais habilidades e capacidades do que imaginavam.

- Um desafio lhe dá uma enorme chance de superação. Superar a si mesmo é uma sensação de prazer enorme, certamente a sua autoestima será alimentada por muito tempo.
- Se você costuma pedalar regularmente certamente está sempre em processo de aprendizado. Um desafio é uma oportunidade para você colocar em prática o seu conhecimento acumulado e também perceber

onde precisa melhorar suas técnicas ou condicionamento físico.

- Participar de um desafio é certamente dar chances para o reconhecimento. Suas amigas ciclistas ficarão felizes e admiradas com o seu feito.
- O resultado de concluir um desafio será a sua evolução. O amadurecimento, a intimidade com a pilotagem da bicicleta será diferente do seu estado de pilotagem anterior ao desafio.
- Você não precisa encarar um desafio sozinha. Participar de um desafio com amigas formando ou não uma equipe, é uma ótima oportunidade para estreitar relacionamentos, fortalecer a amizade, estimular e motivar uma a outra.

Como Estabelecer ou Participar de Desafios

- Você mesma pode definir e programar um desafio pessoal. Por exemplo, programar para pedalar pela ciclofaixa de lazer em um domingo, e percorrer pelo menos 2 trechos completos que liguem dois bairros.
- Você pode convidar um grupo de amigas e em conjunto estabelecer um desafio para o grupo. Podem treinar juntas para depois se lançarem a cumprir o desafio.

- Fale com o seu treinador, peça que ele estabeleça um desafio baseado nos treinos regulares que você faz.
- Se você é usuária do aplicativo [Strava](#) que basicamente se tornou uma espécie de rede social para quem gosta de correr e pedalar, o aplicativo

lança mensalmente Desafios para os usuários, e quem completa o desafio ganha medalhas e troféus virtuais, na versão premium do aplicativo, o usuário pode entrar na loja e comprar peças exclusivas de roupas e acessórios com a marca Strava.

Queila, Ana Paula e Cintia



Queila, Ana Paula e Cintia participaram recentemente de um desafio e falam aqui como foi a experiência:

*“A sensação foi de conquista, alegria, satisfação e principalmente descobrir que sou capaz de ir muito mais além” – **Queila Candido***

*“Participar de um desafio foi inspirador e estimulante para me fazer querer crescer mais e pedalar mais. Adoro a convivência com o grupo e o ambiente de companheirismo, foi muito bom completar o desafio com a Queila e com a Cintia, uma dando força para outra” – **Ana Paula Borges.***

“Participar do Desafio Strava & Ciclofemini foi uma forma de me organizar para garantir o pedal de 2 horas. Ter a companhia da Queila e da Ana Paula foi motivador. A sensação de missão cumprida é incrível, e ajuda a mostrar que sou capaz de evoluir.” – Cintia Borges.

A vencedora do mesmo desafio da qual Queila, Ana Paula e Cintia participaram, começou a pedalar fazem 2 meses, acabou de aprender a usar sapatilha e já iniciou no pedal com uma bicicleta de estrada. E tenha certeza de que no pedal não existe sorte de principiante! Foi sim muita vontade e foco. Daniele nos fala a respeito de sua conquista:



“Resolvi participar do Desafio Strava & Ciclofemini no período de 24-27 de setembro, no qual alcancei a melhor marca, que foi de 51 km em duas horas. Foi outra superação, um desafio que pensava que eu não iria cumprir, pois, com pouca experiência que eu tinha em uma speed, achei que não iria alcançar nenhuma colocação. Mas, eu e minha companheira “Specialized Dolce” ganhamos. É uma felicidade enorme não tem palavras. Por incrível que pareça eu me sinto mais confiante, mais determinada e com a autoestima elevadíssima. Como diz a minha filha “estou me achando” (risos). É uma sensação muito gostosa de que eu posso, eu consigo e que tudo depende de mim. Se eu quero eu tenho que ir adiante trabalhando sempre o físico e o mental. Sem minha determinação, coragem, vontade e o apoio do marido e o incentivo da Escola Ciclofemini não teria conseguido!” – Daniele Rodrigues.