planejamento_treino2.md 2025-10-06



Planejamento Detalhado – Treino 2 (Setor 2)

& Objetivo Principal

Reduzir gap de **1.088s** no Setor 2 (T5-T9) através de trabalho específico em fluidez, confiança e tração nas curvas médias/rápidas.

Meta de Performance

• **Melhor S2:** < 41.0s (ganho mínimo de 0.25s)

• **Média S2:** < 41.2s

Volta completa: < 1:45.5Voltas válidas: > 80%

Estrutura da Sessão (50 minutos)

1. Aquecimento (5-8 min | ~3 voltas)

- Reconhecimento geral da pista
- Validar ajustes de pressão dos pneus
- Sentir aderência e temperatura inicial
- Modo: Ritmo controlado (~1:48-1:50)

2. Stint 1 – Trabalho Setorial (20 min | ~10 voltas)

Foco: T5-T9 isoladamente

Curvas a trabalhar:

T5 (2^a marcha)

- Z Testar ponto de freada mais profundo
- Apex tardio priorizando tração na saída
- Avaliar uso de zebra interna (Driver61: evitar / Yorkie: utilizar no seco)
- **@** Meta: ganhar 0.3-0.4s na saída

T7-T8 (sequência em 2ª)

- Fluidez na transição (não acelerar demais entre elas)
- 77: sacrificar entrada para abrir T8
- T8: testar diferentes níveis de uso do curb interno
- **@** Meta: sequência fluida sem perdas de velocidade

T9 (3^a/4^a marcha)

• Micro-freada vs. lift total

planejamento_treino2.md 2025-10-06

- Priorizar velocidade de saída para subida

Abordagem:

- Fazer 2-3 voltas completas focando apenas no S2
- S1 e S3: modo conservador (foco é o S2)
- Experimentar variações de linha e timing de aceleração

3. Box / Análise (3-5 min)

- Revisar tempos de S2
- Identificar qual abordagem funcionou melhor
- Ajustar pressões se necessário (mantendo 26.5-26.8 PSI)

4. Stint 2 - Voltas Completas (18 min | ~10 voltas)

Foco: Aplicar melhorias do S2 em ritmo de push completo

- Aplicar melhores técnicas descobertas no Stint 1
- ☑ Buscar consistência (±0.3s entre voltas)
- Trabalhar S1 e S3 em ritmo normal
- **@** Meta: 3+ voltas < 1:45.5

5. Cool Down (2-3 min | 2 voltas)

- Voltas lentas para resfriar pneus e freios
- Mental review do que funcionou

Setup e Configurações

Ajustes Recomendados:

- **Pressões:** ajustar -0.2 PSI em FR/RL/RR (conforme Treino 1)
 - o FL: manter
 - o FR: -0.2
 - o RL: -0.2
 - o RR: -0.2
- TC: manter em 3 (pode testar 2 no S2 se estiver confiante)
- **ABS:** manter em 3
- Brake Bias: manter ou +0.2% se instabilidade em T5/T10

Pontos de Atenção

planejamento_treino2.md 2025-10-06

Durante o Treino:

- 1. **T5:** Principal curva de ganho não ter medo de frear mais tarde
- 2. T7-T8: Fluidez > velocidade bruta
- 3. T9: Evitar cortar demais (já perdeu tempo aqui no Treino 1)
- 4. Monitorar: temperatura do traseiro esquerdo (RL) tendência de superaquecimento

Dados a Coletar:

- Tempo de cada volta no S2
- Velocidade mínima em T5, T7, T9
- Marcha utilizada em T9 (3ª ou 4ª?)
- Quantas vezes usou zebra em T8

Critérios de Sucesso

Métrica	Baseline (Treino 1)	Meta (Treino 2)	Excelente
Melhor S2	40.870	< 41.0	< 40.7
Média S2	41.252	< 41.2	< 41.0
Melhor Volta	1:46.352	< 1:45.5	< 1:45.0
Voltas Válidas	73%	> 80%	> 85%

Após a Sessão

- 1. ✓ Exportar dados (session2.json)
- 2. Criar treino2.md com análise detalhada
- 3. ✓ Atualizar evolucao_treinos.md
- 4. ✓ Comparar S2: antes/depois
- 5. ✓ Definir ajustes para Treino 3 (foco S3)

Boa sorte no treino! 🚙 🍣