

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 12

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de meia maratona

13 semanas até a prova, com ritmos baseados na sua corrida
atual

2:03:34

TEMPO PREVISTO

5:51 /km

RITMO DE PROVA

7:09 /km

RITMO LEVE

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

COMECEI EM



kilopace.com

Sumário

03**Seus números**

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

05**Como usar este diário**

Os longões constroem a prova; os tempo runs fazem o ritmo de prova parecer mais fácil.

Dicas do treinador

06

07**O programa**

13 semanas até a prova, com ritmos baseados na sua corrida atual

Seu plano de 13 semanas

08

Alimentação e dia da prova

09

Suas parciais de prova

09

Se isso acontecer, faça isto

10

Glossário

10

12**Páginas semanais**

Marque cada treino quando terminar

26**Registros**

Anotações

29

Referências

31

CAPÍTULO 01

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

SEUS NÚMEROS

13 semanas até a prova, com ritmos baseados na sua corrida atual

2:03:34

TEMPO PREVISTO

5:51 /km

RITMO DE PROVA

7:09 /km

RITMO LEVE

5:37 /km

RITMO DE TEMPO RUN

13

SEMANAS

18 km

MAIOR LONGÃO

ANTES DE COMEÇAR

Informação geral de fitness, não é conselho médico. Pare e procure ajuda se sentir dor no peito, tontura ou dor aguda.

CARTÃO DE BOLSO

KILOPACE

Tempo previsto: 2:03:34

Ritmo de prova: 5:51 /km

Ritmo leve: 7:09 /km

Ritmo de tempo run: 5:37 /km

Semanas: 13

Maior longão: 18 km

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Os longões constroem a prova; os tempo runs fazem o ritmo de prova parecer mais fácil.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01** Faça os dias na ordem; mantenha um dia leve ou de descanso depois do longão.
- 02** Se perder uma semana, repita a semana anterior em vez de pular adiante.
- 03** As semanas de redução fazem parte do plano; elas consolidam o condicionamento.
- 04** Refaça um teste de 5 km ou 10 km no meio do plano e recalibre seus ritmos.

“Aumente a distância semanal em no máximo cerca de 10%, a menos que seja um aumento planejado.”

DICAS DO TREINADOR

- Os longões constroem a prova; os tempo runs fazem o ritmo de prova parecer mais fácil.
- Sono e carboidrato são suas melhores ferramentas de recuperação nas semanas de pico.
- Um incômodo que muda seu jeito de correr pede dois dias leves ou treino alternativo, não insistir.
- O polimento parece estranho; confie nele. O condicionamento não some em duas semanas.
- Parciais constantes vencem uma largada rápida quase sempre.

CAPÍTULO 03

O programa

13 semanas até a prova, com ritmos baseados na sua corrida atual

01

Seus ritmos de treino

“Cerca de 80% da sua corrida é leve. Os 20% rápidos só funcionam se os dias leves forem leves de verdade.”

TREINO	/ KM	/ MI
Leve	7:09	11:30
Longão	6:55	11:07
Ritmo de prova	5:51	9:26
Tempo run	5:37	9:03
Tiros de 1 km	5:16	8:29

02

Seu plano de 13 semanas

SEMANA	FASE	LONGÃO	TREINO-CHAVE
1	Base	8 km	Corrida leve + 6 × 20 s de educativos de velocidade (comece a 7
2	Base	9 km	Corrida leve + 6 × 20 s de educativos de velocidade (comece a 7
3	Base	10 km	Tiros
4	descarga	8 km	Tempo run
5	Base	12 km	Tiros
6	Construção	13 km	Tempo run
7	Construção	14 km	Tiros
8	descarga	11 km	Tempo run
9	Construção	16 km	Tiros

SEMANA	FASE	LONGÃO	TREINO-CHAVE
10	Pico	17 km	Tempo run
11	Pico	18 km	Tiros
12	Polimento	12 km	Ajuste fino
13	Polimento	—	Prova

03

Alimentação e dia da prova

- Teste o café da manhã da prova antes dos seus três maiores longões: 2–3 horas antes, principalmente carboidrato.
- Em corridas com mais de 75 minutos, consuma 30–60 g de carboidrato por hora e beba conforme a sede.
- Comece a prova 5–10 segundos por km mais devagar que o ritmo de prova nos primeiros 3 km.
- Nada de novidade no dia da prova: mesmo tênis, mesmos géis, mesmo café da manhã.

04

Suas parciais de prova

KM	TEMPO PARCIAL
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Se isso acontecer, faça isto

Se as corridas leves parecem pesadas	Então diminua 20–30 segundos por km; leve é uma sensação, não um número
Se um longão vai mal	Então confira alimentação e sono antes do condicionamento e repita a distância na semana seguinte
Se você perdeu uma semana	Então repita a semana anterior; não pule adiante
Se uma dor muda seu jeito de correr	Então faça dois dias leves ou treino alternativo e procure um fisioterapeuta se continuar
Se o polimento deixa você se sentindo pesado	Então isso é normal; mantenha os esforços curtos no ritmo de prova
Se o dia da prova estiver quente	Então comece 10–15 segundos por km mais devagar e beba em todos os postos

06

Glossário

RPE	Percepção subjetiva de esforço: o quanto uma série é difícil numa escala de 1 a 10. 10 é o máximo; 7 significa que daria para fazer cerca de mais três reps.
Reps na reserva	Quantas reps boas a mais você conseguiria ter feito quando parou a série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Três séries de 8 a 10 repetições cada. Escolha uma carga que permita chegar à faixa com boa técnica.
Descarga	Uma semana mais leve, com menos volume ou carga, geralmente a cada 4–6 semanas, para o corpo se recuperar e se adaptar.
Sobrecarga progressiva	Deixar o treino mais difícil aos poucos ao longo do tempo, com mais carga, reps ou séries, para você continuar evoluindo.
Progressão dupla	Primeiro aumente as reps até todas as séries chegarem ao topo da faixa; depois aumente a carga e recomece pela base.
Zona 2 / ritmo leve	Um esforço tranquilo em que você consegue falar frases completas. Constrói a base aeróbica e ajuda na recuperação.
Limiar	O ritmo mais forte que você consegue manter por cerca de uma hora; forte, mas confortável, só algumas palavras de cada vez.
Ritmo / tiros	Ritmo (tempo run): corrida forte, contínua e constante. Tiros: repetições rápidas e mais curtas com recuperação entre elas.

GET	Gasto energético total: as calorias que você gasta em um dia, incluindo exercício e atividades diárias.
Proteína por kg	Proteína diária baseada no peso corporal; por exemplo, 1,6 g/kg significa 112 g para uma pessoa de 70 kg.
Meta de fibras	Mire em cerca de 25–30 g de fibras por dia vindas de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas.



CAPÍTULO 04

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

SEMANA

Base

01

Longão de 8 km

SEMANA DE _____

- ☐ Corrida leve + 6 × 20 s de educativos de velocidade (comece a 7:09/km e termine rápido e solto)
- ☐ Corrida leve: 35 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 30 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 8 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Base

02

Longão de 9 km

SEMANA DE _____

- ☐ Corrida leve + 6 × 20 s de educativos de velocidade (comece a 7:09/km e termine rápido e solto)
- ☐ Corrida leve: 37 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 31 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 9 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Base

03

Longão de 10 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros: 3 × 1 km a 5:16/km com 2 min de trote
- ☐ Corrida leve: 39 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 32 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 10 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

descarga

04

Longão de 8 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tempo run: 10 min leve, 21 min a 5:37/km, 10 min leve
- ☐ Corrida leve: 41 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 33 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 8 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Base

05

Longão de 12 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros: 4 × 1 km a 5:16/km com 2 min de trote
- ☐ Corrida leve: 43 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 34 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 12 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Construção

06

Longão de 13 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tempo run: 10 min leve, 25 min a 5:37/km, 10 min leve
- ☐ Corrida leve: 45 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 35 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 13 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Construção

07

Longão de 14 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros: 5 × 1 km a 5:16/km com 2 min de trote
- ☐ Corrida leve: 47 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 36 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 14 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

descarga

08

Longão de 11 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tempo run: 10 min leve, 29 min a 5:37/km, 10 min leve
- ☐ Corrida leve: 49 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 37 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 11 km a 6:55/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Construção

09

Longão de 16 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros: 5 × 1 km a 5:16/km com 2 min de trote
- ☐ Corrida leve: 51 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 38 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 16 km a 6:55/km, últimos 5 km no ritmo de prova, 5:51/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Pico

10

Longão de 17 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tempo run: 10 min leve, 33 min a 5:37/km, 10 min leve
- ☐ Corrida leve: 53 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 39 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 17 km a 6:55/km, últimos 6 km no ritmo de prova, 5:51/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Pico

11

Longão de 18 km

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros: 6 × 1 km a 5:16/km com 2 min de trote
- ☐ Corrida leve: 55 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 40 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 18 km a 6:55/km, últimos 6 km no ritmo de prova, 5:51/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Polimento

12

Longão de 12 km

SEMANA DE _____

- ☐ Ajuste fino: 20 min leve com 4 × 3 min no ritmo de prova, 5:51/km
- ☐ Corrida leve: 30 min a 7:09/km
- ☐ Corrida leve: 25 min a 7:09/km
- ☐ Longão: 12 km a 6:55/km, últimos 4 km no ritmo de prova, 5:51/km
- ☐ Duas vezes nesta semana: rotina de força de 15 minutos para corredores

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Polimento

13

Meta 2:03:34

SEMANA DE _____

- ☐ Semana da prova: duas corridas leves e curtas, uma com 3 × 2 min a 5:51/km
- ☐ Dia da prova, 25 de janeiro de 2027: meta de 2:03:34

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de corridas

[illegible]

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Esforços pequenos, repetidos e honestos. Esse é todo o segredo.

Feito para você em 19 de outubro de 2026

Este diário é pessoal e pertence a quem o comprou. Por favor, não o redistribua.

Kilopace · kilopace.com