

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 01

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de prova HYROX

Feito com seu tempo nos 5 km, a data da prova e sua rotina

11

SEMANAS ATÉ A PROVA

26 de outubro de 2026

INÍCIO DO PLANO

6:30 /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

O HYROX é mais ou menos metade corrida. A maioria dos atletas perde mais tempo nas corridas lentas entre as estações do que nas próprias estações.

Dicas do treinador 06

07 O programa

Feito com seu tempo nos 5 km, a data da prova e sua rotina

Seu plano de 11 semanas 08

As oito estações 11

Alternativas de equipamento 11

Biblioteca de técnica 11

Se isso acontecer, faça isto 12

14 Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

26 Registros

Marcas nas estações 28

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

Feito com seu tempo nos 5 km, a data da prova e sua rotina

11

SEMANAS ATÉ A PROVA

26 de outubro de 2026

INÍCIO DO PLANO

6:30 /km

RITMO LEVE

5:31 /km

RITMO DE LIMIAR

5:09 /km

RITMO DOS TIROS DE 1 KM

5:49 /km

RITMO-ALVO DE CORRIDA NA PROVA HYROX

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

Semanas até a prova: 11

Início do plano: 26 de outubro de 2026

Ritmo leve: 6:30 /km

Ritmo de limiar: 5:31 /km

Ritmo dos tiros de 1 km: 5:09 /km

Ritmo-alvo de corrida na prova HYROX: 5:49 /km

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

O HYROX é mais ou menos metade corrida. A maioria dos atletas perde mais tempo nas corridas lentas entre as estações do que nas próprias estações.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Faça os dias na ordem; o dia da semana exato não importa, mas mantenha pelo menos um dia leve entre os dois treinos mais pesados.
- 02 Corra cada treino no ritmo indicado para ele. Correr mais rápido nos dias leves é o motivo mais comum de estagnação.
- 03 Perdeu um treino? Pule e siga em frente. Nunca junte dois dias pesados para compensar.
- 04 As semanas de descarga fazem parte do plano. É nelas que aparece o condicionamento das três semanas anteriores.
- 05 Refaça seus 5 km a cada 6–8 semanas e recalcule seus ritmos na calculadora grátis.

“Treine as transições: entre em cada estação
caminhando rápido, respire duas vezes e
comece.”

DICAS DO TREINADOR

- O HYROX é mais ou menos metade corrida. A maioria dos atletas perde mais tempo nas corridas lentas entre as estações do que nas próprias estações.
- As wall balls decidem muitas provas. Divida as séries cedo, antes de ser obrigado.
- Coma carboidrato antes dos treinos longos e dos simulados; teste o café da manhã do dia da prova pelo menos duas vezes.
- Durma de 7 a 9 horas. É na recuperação que as adaptações do treino acontecem.
- Se um incômodo durar mais de uma semana ou mudar seu jeito de correr, troque a corrida pelo remo ou pela bike e procure avaliação.

CAPÍTULO 03

O programa

Feito com seu tempo nos 5 km, a data da prova e sua rotina

01

Seus ritmos de corrida

“Toda corrida deste plano usa um destes quatro ritmos. Anote-os num post-it e cole na esteira.”

TREINO	/KM
Ritmo leve	6:30
Ritmo de limiar	5:31
Ritmo dos tiros de 1 km	5:09
Ritmo-alvo de corrida na prova HYROX	5:49

02

Seu plano de 11 semanas

SEMANA	FASE	TREINO	DETALHES
1	Base	Tiros de corrida	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
		Longão ou corrida comprometida	6 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
		Corrida leve	33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
2	Base	Tiros de corrida	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
		Longão ou corrida comprometida	7 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
		Corrida leve	36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

SEMANA	FASE	TREINO	DETALHES
3	Base	Tiros de corrida	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
		Longão ou corrida comprometida	8 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
		Corrida leve	39 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
4	Base (descarga)	Tiros de corrida	3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
		Longão ou corrida comprometida	6 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
		Corrida leve	29 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
5	Construção	Tiros de corrida	4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.
		Longão ou corrida comprometida	5 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
6	Construção	Tiros de corrida	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.
		Longão ou corrida comprometida	6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
7	Construção	Tiros de corrida	5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.

SEMANA	FASE	TREINO	DETALHES
8	Pico	Longão ou corrida comprometida	7 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	39 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
		Tiros de corrida	5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento e terra 2 × 5 @ RPE 7 (rápido e limpo). Depois estações com peso de prova: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de avanço com sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Sem trenó? Use as alternativas de equipamento deste diário.
		Longão ou corrida comprometida	6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
9	Pico	Tiros de corrida	6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminhando ou trotando entre os tiros
		Força + estações	Agachamento e terra 2 × 5 @ RPE 7 (rápido e limpo). Depois estações com peso de prova: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de avanço com sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Sem trenó? Use as alternativas de equipamento deste diário.
		Longão ou corrida comprometida	6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
		Tiros de corrida	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
10	Polimento	Força + estações	Corpo inteiro leve 2 × 5 @ RPE 6 + 2 passagens curtas pelas estações. Saia da academia descansado.
		Longão ou corrida comprometida	2 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	25 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
		Tiros de corrida	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
11	Polimento	Força + estações	Corpo inteiro leve 2 × 5 @ RPE 6 + 2 passagens curtas pelas estações. Saia da academia descansado.
		Longão ou corrida comprometida	2 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
		Corrida leve	25 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.
		Tiros de corrida	2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros

03

As oito estações ({div})

- 1 · SkiErg 1.000 m. Puxadas longas a partir do quadril, respiração constante.
- 2 · Sled push 50 m. Quadril baixo, passos curtos e rápidos.
- 3 · Sled pull 50 m. Ande de costas, uma mão após a outra, corda sempre esticada.
- 4 · Burpee broad jumps 80 m. Encontre um ritmo que você agüente por 4 minutos.
- 5 · Remo 1.000 m. Primeiro as pernas, depois o tronco, depois os braços.
- 6 · Farmers carry 200 m. Postura alta, passos rápidos, sem parar.
- 7 · Sandbag lunges 100 m. O joelho encosta no chão, saco alto nos ombros.
- 8 · Wall balls 100 reps. Séries de 10–15 com pausas curtas desde o início.

04

Alternativas de equipamento

- Sem trenó: empurre uma anilha com carga ou uma caixa pesada na grama sintética, ou faça 30 s empurrando a parede com força; sled pull → puxadas com corda pesada ou elástico andando de costas.

05

Biblioteca de técnica

Cada movimento do seu plano, com as dicas que os treinadores usam. Leia uma vez antes da semana 1 e volte sempre que um exercício parecer estranho.

EXERCÍCIO	DICAS
Agachamento livre	Pés na largura dos ombros, pontas levemente para fora, braços à frente · Sente entre os calcanhares até a maior profundidade que você controla, joelhos na direção dos pés · Não deixe os calcanhares subirem nem os joelhos caírem para dentro
SkiErg 1	Pés na largura do quadril, braços no alto, leve inclinação · Dobre o quadril e puxe as alças até as coxas, com os braços acompanhando · Não puxe só com os braços nem agache a cada puxada
Sled push 50 m	Braços estendidos ou dobrados nos postes, corpo a uns 45° · Empurre com passos curtos e rápidos, ficando baixo · Não fique ereto nem pare; arrancar o trenó parado é a parte mais difícil
Sled pull 50 m	Sente para trás numa base atlética baixa, corda esticada · Puxe uma mão após a outra, andando de costas, usando pernas e quadril · Não deixe a corda afrouxar nem puxe só com os braços

EXERCÍCIO	DICAS
Burpee broad jumps 80 m	Peito no chão, depois salte para cima e para a frente com os dois pés · Aterrisse suave com os joelhos dobrados e passe direto para a próxima rep · Não dê saltos enormes que você não consegue manter
Remo 1	Pés presos, canelas verticais na pegada · Empurre com as pernas, incline um pouco para trás e puxe até as costelas de baixo · Não puxe primeiro com os braços nem apresse a volta
Farmers carry 200 m	Segure as alças no centro, postura alta, ombros para trás · Passos curtos e rápidos, respiração constante · Não largue os kettlebells; relaxe a pegada balançando as mãos enquanto caminha
Sandbag lunges 100 m	Saco alto sobre os ombros, atrás do pescoço, peito aberto · Passo longo, joelho de trás toca o chão, suba pelo calcanhar da frente · Não deixe o saco escorregar nem o tronco dobrar à frente
Wall balls 100 reps	Bola junto ao peito, pés na largura dos ombros, olhos no alvo · Agache abaixo da paralela, suba e arremesse num só movimento, pegue a bola já descendo para o próximo agachamento · Não pare com a bola acima da cabeça; divida em séries cedo

06

Se isso acontecer, faça isto

Se suas corridas entre as estações estão ficando bem mais lentas	Então acrescente um treino de corrida comprometida por semana (1 km + estação) e corra os primeiros 200 m depois de cada estação propositalmente leve
Se sua pegada falha no farmers carry ou no sled pull	Então acrescente tempo pendurado na barra e carregamentos pesados duas vezes por semana, e use magnésio ou treine soltar os kettlebells uma única vez
Se suas pernas chegam mortas às wall balls	Então faça os avanços um pouco mais leves e comece as wall balls em séries de 10 com pausas de 3 respirações desde a primeira rep
Se você perdeu uma semana	Então repita a última semana que completou em vez de pular adiante e mantenha a data da prova; uma semana raramente muda o resultado
Se um incômodo no joelho, no tendão de Aquiles ou na canela dura mais de uma semana	Então troque as corridas pelo remo ou pela bike, mantenha as estações sem dor e procure um fisioterapeuta se isso mudar seu jeito de andar ou correr
Se suas corridas leves parecem pesadas	Então você está correndo rápido demais ou se recuperando mal: diminua para um ritmo de conversa, confira o sono e o carboidrato e faça a descarga no prazo

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 recomeça 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

26 de outubro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 6 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
- ☐ Corrida leve: 33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

2 de novembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 7 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
- ☐ Corrida leve: 36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

9 de novembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 8 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
- ☐ Corrida leve: 39 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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 (descarga)

04

16 de novembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 3 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento livre, levantamento terra romeno, avanço caminhando, remada curvada: 3 × 8 @ RPE 7. Depois 3 rodadas: técnica de SkiErg + wall balls 20 reps leves.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 6 km contínuos em ritmo leve (6:30/km).
- ☐ Corrida leve: 29 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

05

23 de novembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 4 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 5 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

30 de novembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

7 de dezembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 5 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento frontal, terra com barra hexagonal, push press: 4 × 6 @ RPE 8. Depois 4 rodadas com qualidade: SkiErg + 20 wall balls + 200 m de corrida.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 7 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 39 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

08

14 de dezembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 5 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento e terra 2 × 5 @ RPE 7 (rápido e limpo). Depois estações com peso de prova: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de avanço com sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Sem trenó? Use as alternativas de equipamento deste diário.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 33 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

09

21 de dezembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 6 × 1 km @ 5:09/km, 1.5 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Agachamento e terra 2 × 5 @ RPE 7 (rápido e limpo). Depois estações com peso de prova: sled push 2 × 25 m, sled pull 2 × 25 m, 100 m de avanço com sandbag, 2 × 200 m de farmers carry. Sem trenó? Use as alternativas de equipamento deste diário.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 6 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 36 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

10

28 de dezembro de 2026

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Corpo inteiro leve 2 × 5 @ RPE 6 + 2 passagens curtas pelas estações. Saia da academia descansado.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 2 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 25 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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

11

Dia da prova: 11 de janeiro de 2027

SEMANA DE _____

- ☐ Tiros de corrida: 2 × 1 km @ 5:09/km, 2 min caminhando ou trotando entre os tiros
- ☐ Força + estações: Corpo inteiro leve 2 × 5 @ RPE 6 + 2 passagens curtas pelas estações. Saia da academia descansado.
- ☐ Longão ou corrida comprometida: 2 rodadas: 1 km no ritmo-alvo de prova (5:49/km) direto para uma estação (alterne as 8 ao longo das semanas).
- ☐ Corrida leve: 25 min em ritmo leve (6:30/km). Dá para conversar.

	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]

REGISTROS

Marcas nas estações

ESTAÇÃO	TESTE 1	TESTE 2	TESTE 3	META PARA A PROVA

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. HYROX official race format

<https://hyrox.com/the-fitness-race/>

4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

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