

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 07

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário do sofá aos 5 km

12 semanas de onde você está hoje até correr 5 km

12

SEMANAS

3

CORRIDAS POR SEMANA

Ainda não corro 1 minuto

PONTO DE PARTIDA

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

Mais devagar do que você imagina. Iniciantes que travam quase sempre estão correndo rápido demais.

Dicas do treinador

06

07

O programa

12 semanas de onde você está hoje até correr 5 km

Seu plano de 12 semanas

08

A rotina de força de 10 minutos para corredores

09

Biblioteca de técnica

09

Se isso acontecer, faça isto

10

Glossário

10

12

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

25

Registros

Anotações

28

Referências

30

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

12 semanas de onde você está hoje até correr 5 km

12

SEMANAS

3

CORRIDAS POR SEMANA

Ainda não corro 1 minuto

PONTO DE PARTIDA

Só completar

RITMO-ALVO

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: 12

Corridas por semana: 3

Ponto de partida: Ainda não corro 1 minuto

Ritmo-alvo: Só completar

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Mais devagar do que você imagina. Iniciantes que travam quase sempre estão correndo rápido demais.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01** Corra em dias não consecutivos.
- 02** Marque cada corrida nas páginas semanais e anote como foi.
- 03** Com dor muscular? Descanse um dia a mais e repita o último treino.
- 04** Inscreva-se numa corrida de 5 km para a última semana; uma data torna tudo real.

“Passos curtos, ombros relaxados, pise embaixo
do quadril.”

DICAS DO TREINADOR

- Mais devagar do que você imagina. Iniciantes que travam quase sempre estão correndo rápido demais.
- Compre o tênis de corrida numa loja especializada; experimente alguns e escolha o mais confortável.
- Ofegante? É o ritmo, não o pulmão. Diminua até a respiração se acalmar.
- Corra com música ou com um amigo nos treinos longos.
- Depois dos seus 5 km, mantenha três corridas leves por semana e aproveite.

CAPÍTULO 03

O programa

12 semanas de onde você está hoje até correr 5 km

01

O que é leve de verdade?

Quase toda corrida deste plano é leve. Se você não consegue falar frases completas, diminua o ritmo; pausas para caminhar são permitidas.

- Leve: dá para bater papo (RPE 3–4).
- Intervalos de corrida: você ainda consegue falar frases (RPE 5).
- Dia dos 5 km: forte, mas confortável, no último quilômetro.

02

Seu plano de 12 semanas

“Repita uma semana se ela pareceu muito difícil.
Isso é normal e continua sendo progresso.”

SEMANA	CORRIDA PRINCIPAL	TEMPO	EXTRA
1	8 × (1 min correndo + 1.5 min caminhando)	30 min	—
2	6 × (1.5 min correndo + 2 min caminhando)	31 min	—
3	6 × (2 min correndo + 2 min caminhando)	34 min	—
4	5 × (3 min correndo + 2 min caminhando)	35 min	—
5	3 × (5 min correndo + 3 min caminhando)	34 min	—
6	2 × (8 min correndo + 4 min caminhando)	34 min	—
7	2 × (10 min correndo + 3 min caminhando)	36 min	—
8	2 × (15 min correndo + 3 min caminhando)	46 min	—
9	20 min de corrida leve contínua	30 min	—
10	25 min de corrida leve contínua	35 min	—
11	28 min de corrida leve contínua	38 min	—
12	Semana dos 5 km: uma corrida leve de 20 minutos e depois seus 5 km	40 min	—

03

A rotina de força de 10 minutos para corredores

- Agachamento até a cadeira: 2 × 10
- Ponte de glúteo: 2 × 12
- Elevação de panturrilha: 2 × 15
- Afundo: 2 × 8 cada perna
- Prancha: 2 × 30 s

04

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
Afundo	Base longa, calcanhar de trás elevado, pesos ao lado do corpo · Desça o joelho de trás reto para baixo e suba pelo calcanhar da frente · Não deixe o joelho da frente cair para dentro nem passe o peso para a perna de trás
Prancha	Antebraços embaixo dos ombros, corpo em linha da cabeça aos calcanhares · Contraia os glúteos e firme o abdômen como se fosse levar um cutucão na barriga, respire · Não deixe o quadril cair nem subir
Ponte de glúteo	De barriga para cima, pés no chão na largura do quadril, calcanhares perto dos glúteos · Empurre pelos calcanhares para subir o quadril e pause com os glúteos contraídos · Não arqueie a lombar para subir mais
Agachamento até a cadeira: 2 × 10	Fique em pé na frente de uma cadeira, braços à frente · Sente para trás até tocar levemente o assento e levante empurrando com o pé inteiro · Não se jogue na cadeira nem deixe os joelhos caírem para dentro
Ponte de glúteo: 2 × 12	De barriga para cima, pés no chão na largura do quadril, calcanhares perto dos glúteos · Empurre pelos calcanhares para subir o quadril e pause com os glúteos contraídos · Não arqueie a lombar para subir mais
Elevação de panturrilha: 2 × 15	Em pé, postura alta, segure na parede para equilíbrio, num degrau para mais amplitude · Suba o mais alto que puder e desça devagar · Não quique nem jogue o peso para os dedinhos
Afundo: 2 × 8 cada perna	Base longa, calcanhar de trás elevado · Desça o joelho de trás reto para baixo, canela da frente quase vertical, e suba pelo calcanhar da frente · Não deixe o joelho da frente cair para dentro

EXERCÍCIO	DICAS
Prancha: 2 x 30 s	Antebraços embaixo dos ombros, corpo em linha da cabeça aos calcanhares · Contraia os glúteos, firme o abdômen e respire de forma constante · Não deixe o quadril cair; apoie os joelhos se precisar

05

Se isso acontecer, faça isto

Se você não consegue terminar um trecho de corrida	Então diminua para um ritmo em que conseguiria conversar; se ainda não der, repita a semana anterior
Se você tem dor na canela	Então descanse dois dias e depois repita a última semana em superfícies macias; pare e procure um fisioterapeuta se a dor passar de 3/10 ou piorar
Se você sente dor do lado (pontada)	Então diminua o ritmo, solte todo o ar quando o pé oposto tocar o chão e evite refeições grandes 2 horas antes de correr
Se você perdeu uma semana	Então repita a última semana que completou; depois de duas ou mais semanas parado, volte duas semanas
Se você fica sem fôlego logo no início	Então aqueça com 5 minutos de caminhada rápida e comece cada trecho de corrida mais devagar do que parece necessário
Se seus joelhos doem depois das corridas	Então encurte a passada, pise embaixo do quadril, mantenha a rotina de força e procure um profissional se continuar

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 x 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

8 minutos de corrida por treino

01

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 8 × (1 min correndo + 1.5 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 8 × (1 min correndo + 1.5 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 8 × (1 min correndo + 1.5 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

9 minutos de corrida por treino

02

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 6 × (1.5 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 6 × (1.5 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 6 × (1.5 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

12 minutos de corrida por treino

03

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 6 × (2 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 6 × (2 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 6 × (2 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

15 minutos de corrida por treino

04

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 5 × (3 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 5 × (3 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 5 × (3 min correndo + 2 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

15 minutos de corrida por treino

05

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 3 × (5 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 3 × (5 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 3 × (5 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

16 minutos de corrida por treino

06

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 2 × (8 min correndo + 4 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 2 × (8 min correndo + 4 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 2 × (8 min correndo + 4 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

20 minutos de corrida por treino

07

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 2 × (10 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 2 × (10 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 2 × (10 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

30 minutos de corrida por treino

08

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 2 × (15 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 2: 2 × (15 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Corrida 3: 2 × (15 min correndo + 3 min caminhando)
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

20 minutos de corrida contínua

09

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 20 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 2: 20 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 3: 20 min de corrida leve contínua
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

25 minutos de corrida contínua

10

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 25 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 2: 25 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 3: 25 min de corrida leve contínua
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

28 minutos de corrida contínua

11

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: 28 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 2: 28 min de corrida leve contínua
- ☐ Corrida 3: 28 min de corrida leve contínua
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

Seus 5 km

12

SEMANA DE _____

- ☐ Em toda corrida: 5 min de caminhada rápida para aquecer e 5 min de caminhada para desaquecer
- ☐ Corrida 1: Semana dos 5 km: uma corrida leve de 20 minutos e depois seus 5 km
- ☐ Corrida 2: Semana dos 5 km: uma corrida leve de 20 minutos e depois seus 5 km
- ☐ Corrida 3: Semana dos 5 km: uma corrida leve de 20 minutos e depois seus 5 km
- ☐ Duas vezes nesta semana: a rotina de força de 10 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

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de corridas

DATA	TREINO	DISTÂNCIA	TEMPO	RPE	ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS**1. NHS: Get running with Couch to 5K**

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/running-and-aerobic-exercises/get-running-with-couch-to-5k/>

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

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

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

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

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