

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 06

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de caminhada de 8 semanas

Mais passos, caminhada intervalada japonesa e dias de inclinação

4.500

PASSOS HOJE

10.000

META DE PASSOS NA SEMANA 8

7,0 km

DISTÂNCIA NA SUA META

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

Um bom tênis importa mais do que qualquer gadget.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Mais passos, caminhada intervalada japonesa e dias de inclinação

Caminhada na inclinação

08

Seu plano de 8 semanas

08

Jeitos de dar mais passos

09

Caminhada e perda de gordura

09

Se isso acontecer, faça isto

09

11

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

20

Registros

Anotações

22

Referências

24

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

01

Mais passos, caminhada intervalada japonesa e dias de inclinação

4.500

PASSOS HOJE

10.000

META DE PASSOS NA SEMANA 8

7,0 km

DISTÂNCIA NA SUA META

+257 kcal

GASTO EXTRA NA SUA META

4

CAMINHADAS ESTRUTURADAS / SEMANA

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

Passos hoje: 4.500

Meta de passos na semana 8: 10.000

Distância na sua meta: ≈ 7,0 km

Gasto extra na sua meta: ≈ +257 kcal

Caminhadas estruturadas / semana: 4

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Um bom tênis importa mais do que qualquer gadget.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Conte os passos com o celular ou o relógio; olhe a média semanal, não dias isolados.
- 02 Faça as caminhadas estruturadas em quaisquer dias; distribua-as ao longo da semana.
- 03 Se não bater a meta de passos, não compense no dia seguinte. Apenas siga em frente.
- 04 Quando uma semana parecer fácil, você está pronto para a próxima.

“Balance os braços e mantenha a postura ereta;
isso facilita a caminhada rápida.”

DICAS DO TREINADOR

- Um bom tênis importa mais do que qualquer gadget.
- Cada 1.000 passos diários a mais está ligado a melhores resultados de saúde, até cerca de 8.000–10.000.
- Caminhe ao ar livre quando puder; a luz do dia ajuda o sono e o humor.
- Acrescente dois treinos curtos de força por semana para proteger os músculos enquanto você emagrece.

CAPÍTULO 03

O programa

Mais passos, caminhada intervalada japonesa e dias de inclinação

01

Caminhada intervalada japonesa

Caminhe 3 minutos rápido, depois 3 minutos devagar, e repita. Pesquisadores no Japão descobriram que fazer isso na maioria dos dias melhorou o condicionamento, a força das pernas e a pressão arterial mais do que caminhar o mesmo tempo num ritmo só.

- Rápido significa que você consegue falar frases curtas, mas não cantar (cerca de RPE 7).
- Devagar significa um passeio tranquilo em que você recupera o fôlego.
- Comece com 3 rodadas e chegue a 5 rodadas (30 minutos).

02

Caminhada na inclinação

Caminhar na subida gasta mais energia e trabalha glúteos e panturrilhas sem o impacto da corrida. Este plano aumenta a inclinação aos poucos, de 5% até 12%.

03

Seu plano de 8 semanas

SEMANA	PASSOS / DIA	CAMINHADAS	DISTÂNCIA	GASTO COM OS PASSOS
1	4.500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5.500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6.500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7.500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8.500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9.500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

Jeitos de dar mais passos

- Caminhe 10 minutos depois de cada refeição. Isso também ajuda o açúcar no sangue.
- Desça um ponto antes ou estacione mais longe.
- Caminhe durante ligações ou ouvindo podcasts.
- Use a escada para qualquer coisa abaixo de três andares.
- Coloque um walking pad sob uma mesa alta para blocos curtos.
- Marque uma caminhada longa semanal com um amigo.

05

Caminhada e perda de gordura

Caminhar acrescenta um gasto diário constante sem aumentar muito a fome. Junto com um déficit calórico moderado e proteína suficiente, é um dos jeitos mais sustentáveis de perder gordura.

06

Se isso acontecer, faça isto

Se você não consegue bater sua meta de passos	Então divida em três caminhadas de 10 minutos depois das refeições e acrescente 500 passos por semana, não mais
Se suas canelas ou seus pés doem	Então reduza a meta diária por uma semana, caminhe em superfícies mais macias, confira o tênis e procure um profissional se a dor continuar
Se a caminhada ficou chata	Então mude o trajeto, coloque um podcast, caminhe com um amigo ou acrescente subidas e intervalos curtos mais rápidos
Se a balança não se mexe	Então espere 3–4 semanas, acompanhe a cintura e as porções e mantenha os passos; caminhar faz bem à saúde mesmo quando o peso não muda
Se o tempo ruim impede você	Então use esteira, shopping, escadas ou um vídeo de caminhada em casa; conta do mesmo jeito
Se você tem bolhas	Então use meias que absorvem o suor, garanta que o tênis tenha um dedo de folga na ponta e proteja os pontos de atrito logo no começo

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

Meta diária: 4.500 passos

01

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 4.500
- ☐ Caminhada intervalada: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 15 min a 5% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 15 min a 5% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: uma caminhada de 10 minutos depois da maior refeição

	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

Meta diária: 5.500 passos

02

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 5.500
- ☐ Caminhada intervalada: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 3 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 18 min a 6% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 18 min a 6% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: uma caminhada de 10 minutos depois da maior refeição

	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

Meta diária: 6.500 passos

03

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 6.500
- ☐ Caminhada intervalada: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 21 min a 7% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 21 min a 7% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: uma caminhada de 10 minutos depois da maior refeição

	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

Meta diária: 7.500 passos

04

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 7.500
- ☐ Caminhada intervalada: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 4 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 24 min a 8% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 24 min a 8% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: uma caminhada de 10 minutos depois da maior refeição

	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

Meta diária: 8.500 passos

05

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 8.500
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 27 min a 9% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 27 min a 9% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: atenda toda ligação em pé

	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

Meta diária: 9.500 passos

06

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 9.500
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 10% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 10% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: atenda toda ligação em pé

	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

Meta diária: 10.000 passos

07

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 10.000
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 11% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 11% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: atenda toda ligação em pé

	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

Meta diária: 10.000 passos

08

SEMANA DE _____

- ☐ Passos por dia: 10.000
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada intervalada: 5 × (3 min rápido a RPE 7 + 3 min devagar)
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 12% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Caminhada inclinada: 30 min a 12% de inclinação, ritmo constante, sem se segurar nas barras
- ☐ Hábito: atenda toda ligação em pé

	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 diário de passos

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>
2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>
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