

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 11

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de Zona 2 e VO2 máx

Doze semanas de base aeróbica leve e um treino forte por semana, para a saúde a longo prazo

131–143 bpm

SUA ZONA 2

177 bpm

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

180 min / semana

META DE ZONA 2

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

A maioria das pessoas faz os dias leves forte demais. Ir mais devagar é justamente o objetivo.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Doze semanas de base aeróbica leve e um treino forte por semana, para a saúde a longo prazo

Seu plano de 12 semanas

08

O 4×4 norueguês

09

Escolhendo a modalidade

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

Doze semanas de base aeróbica leve e um treino forte por semana, para a saúde a longo prazo

131–143 bpm 177 bpm

SUA ZONA 2

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA ESTIMADA

180 min / semana 90 min

META DE ZONA 2

COMECE COM

160–171 bpm

ZONA DOS INTERVALOS 4×4

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

Sua zona 2: 131–143 bpm

Frequência cardíaca máxima estimada: 177 bpm

Meta de zona 2: 180 min / semana

Comece com: 90 min

Zona dos intervalos 4×4: 160–171 bpm

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

A maioria das pessoas faz os dias leves forte demais. Ir mais devagar é justamente o objetivo.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01** Use uma cinta peitoral se puder; sensores de pulso perdem precisão em intensidades mais altas.
- 02** Distribua a zona 2 pela semana; um treino longo mais alguns curtos funciona melhor.
- 03** Mantenha o 4×4 a pelo menos dois dias do seu treino mais longo.
- 04** Meça de novo a frequência cardíaca de repouso a cada quatro semanas; quando ela cai, suas zonas mudam.

“A frequência cardíaca sobe com calor, cafeína e depois de uma noite mal dormida; diminua o ritmo para ficar na faixa.”

DICAS DO TREINADOR

- A maioria das pessoas faz os dias leves forte demais. Ir mais devagar é justamente o objetivo.
- Espere que a frequência cardíaca de repouso caia e que o ritmo na zona 2 melhore em 6–8 semanas.
- Musculação duas vezes por semana protege músculos e ossos junto com o cardio.
- Nos treinos com mais de 75 minutos, leve água e um pouco de carboidrato.
- O condicionamento cardiorrespiratório é um dos melhores indicadores de saúde a longo prazo. Constância vence intensidade.

CAPÍTULO 03

O programa

Doze semanas de base aeróbica leve e um treino forte por semana, para a saúde a longo prazo

01

Como é a zona 2

“Se você consegue falar frases completas, mas preferiria não cantar, está na zona 2.”

A zona 2 é um trabalho aeróbico constante logo abaixo do ponto em que a respiração fica visivelmente mais difícil. Ela desenvolve as mitocôndrias e os capilares que facilitam todos os outros tipos de condicionamento, e é leve o bastante para repetir na maioria dos dias. Seus números abaixo vêm da equação de Tanaka para frequência cardíaca máxima, usando sua frequência cardíaca de repouso quando você a informou.

ZONA	BPM	SENSAÇÃO
Zona 1 • recuperação	120–131	Muito leve, aquecimentos e dias de recuperação
Zona 2 • base aeróbica	131–143	Constante, dá para conversar, é possível respirar pelo nariz
Zona 4 • intervalos 4×4	160–171	Forte; só algumas palavras de cada vez

02

Seu plano de 12 semanas

SEMANA	FASE	MINUTOS	4 × 4
1	Base	90 min	—
2	Base	100 min	—
3	Base	115 min	—
4	descarga	95 min	—
5	Construção	135 min	Sim
6	Construção	145 min	Sim
7	Construção	160 min	Sim
8	descarga	125 min	—

SEMANA	FASE	MINUTOS	4×4
9	Pico	180 min	Sim
10	Pico	180 min	Sim
11	Pico	180 min	Sim
12	descarga	135 min	—

03

O 4×4 norueguês

Quatro intervalos de 4 minutos a 85–95% da frequência cardíaca máxima, com recuperações leves de 3 minutos. Num estudo de 2007, esse formato melhorou o VO2 máx mais do que o mesmo trabalho feito num ritmo moderado constante.

- O primeiro intervalo deve parecer controlado; o último, forte, mas possível de terminar.
- A frequência cardíaca demora a subir: avalie o primeiro minuto de cada intervalo pela respiração, não pelo relógio.
- Use bike, remo ou uma subida se correr forte machucar suas articulações.

04

Escolhendo a modalidade

- Caminhada: acrescente inclinação ou um colete com peso quando a caminhada no plano não chegar mais à zona 2.
- Corrida: a zona 2 costuma ser bem mais lenta do que você imagina; caminhe nas subidas para ficar na faixa.
- Bike: o jeito mais fácil de manter uma frequência cardíaca estável em treinos longos e o mais gentil com as articulações.
- Remo: mantenha a cadência em torno de 18–22 remadas por minuto e empurre com as pernas.

05

Se isso acontecer, faça isto

Se sua frequência cardíaca passa da zona 2 quando você corre	Então caminhe nas subidas ou troque pela bike; o ritmo na zona 2 melhora em poucas semanas
Se o relógio e o teste da fala não batem	Então confie no teste da fala e confira a cinta; sensores de pulso perdem precisão
Se o 4x4 deixa você destruído por dias	Então encurte cada intervalo para 3 minutos e mantenha as recuperações
Se a frequência cardíaca de repouso está 5+ batimentos acima do normal	Então faça um dia leve ou descanse; você está mal recuperado ou ficando doente
Se você tem pouco tempo	Então faça um treino longo no fim de semana e treinos curtos nos dias de semana
Se sentir dor no peito, desmaio ou pulso irregular	Então pare e procure ajuda médica

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

Base

01

90 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

100 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

115 minutos de zona 2 nesta semana • 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 49 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

95 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 25 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 46 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

135 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 45 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 45 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 68 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

145 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 50 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 50 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 75 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

160 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 55 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 55 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 82 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

125 minutos de zona 2 nesta semana • 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 30 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 59 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

180 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 90 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

180 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 90 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

180 minutos de zona 2 nesta semana · 131–143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2: 60 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 90 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norueguês: 10 min leve, depois 4 × (4 min a 160–171 bpm + 3 min leve), 5 min leve
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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

12

135 minutos de zona 2 nesta semana · 131-143 bpm

SEMANA DE _____

- ☐ Zona 2: 35 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131-143 bpm
- ☐ Zona 2: 35 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131-143 bpm
- ☐ Zona 2: 35 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131-143 bpm
- ☐ Zona 2 longa: 72 min de caminhada, bike ou remo, à sua escolha a 131-143 bpm
- ☐ Duas vezes nesta semana: 20 minutos de força de corpo inteiro

	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 cardio

DATA	TREINO	MINUTOS	FC MÉDIA	ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. 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