

Seu próximo passo na corrida

Dos primeiros 5 km à evolução do seu pace

Um guia prático para começar, organizar seus treinos e correr com mais consciência.



DOIS CAMINHOS • UMA BASE EM COMUM

Para quem alterna corrida e caminhada

Para quem já corre 5 km e quer melhorar seu tempo

Edição 1 | Outubro de 2026

COMECE AQUI

Como usar este guia

Seu ponto de partida define o treino que faz sentido hoje. Este livro reúne uma base comum e dois caminhos: completar os primeiros 5 km e desenvolver velocidade depois de consolidar essa distância. Leia os fundamentos antes de escolher sua trilha.

Seu momento	Seu caminho
Ainda não corro 5 km continuamente	Trilha A. Use corrida e caminhada e avance por etapas.
Já completei 5 km, mas foi no limite ou ainda corro sem regularidade	Consolide a rotina na transição da Trilha A antes de aumentar a intensidade.
Corro 5 km com controle e tenho uma rotina estável	Trilha B. Introduza um estímulo de qualidade por semana.

Mapa de leitura

- 03 Antes de começar
- 04 Esforço e ritmo
- 06 Estrutura de uma sessão
- 07 Trilha A e progressão até os 5 km
- 11 Trilha B e treinos para ganhar velocidade
- 14 Força e mecânica
- 16 Recuperação e dia da prova
- 18 Registro e decisões
- 20 Fontes e notas de método

Os treinos são exemplos educativos, não uma prescrição individual. As etapas podem durar mais de uma semana. Não existe garantia de prazo, pace ou resultado. Ajuste o material ao seu histórico e, quando necessário, com apoio profissional.

FUNDAMENTOS

Antes de começar

Escolha dois ou três horários que você consegue cumprir e um percurso conhecido, com piso regular e espaço para caminhar. Um celular com cronômetro já permite seguir os exemplos. Relógio esportivo e tênis caro não são requisitos para começar.

Verifique seu ponto de partida

Este guia foi pensado para adultos sem sintomas limitantes. Se você tem doença conhecida, lesão em recuperação, sintomas ao esforço, está gestante ou tem dúvidas sobre sua condição, procure orientação para adaptar o exercício. Longos períodos de inatividade também merecem uma conversa com um profissional de saúde antes de esforços intensos. [1]

Prepare uma primeira saída simples

- Use roupa confortável e um tênis que se ajuste bem, sem apertar ou causar dor.
- Comece em terreno plano. Morros, areia e calor mudam bastante o esforço.
- Avise alguém sobre o percurso se for correr sozinho. À noite, procure locais iluminados.
- Programe o treino por tempo. Você não precisa testar sua distância máxima no primeiro dia.

Saiba quando interromper

Dor ou pressão no peito, desmaio, falta de ar muito fora do esperado ou confusão exigem interrupção imediata. Sintomas intensos ou persistentes precisam de atendimento de urgência. Dor no peito durante exercício merece avaliação mesmo quando melhora. [2]

Dor localizada que aumenta a cada passada, provoca mancar ou altera sua maneira de correr também é motivo para encerrar e investigar, especialmente se persistir. Não use a meta do relógio como justificativa para continuar com dor.

A primeira conquista é terminar com informações úteis: quanto tempo correu, como respirou, como ficaram as pernas e como se sentiu no dia seguinte.

FUNDAMENTOS

Aprenda a reconhecer o esforço

O pace mostra velocidade; o esforço mostra quanto aquela velocidade custa para você hoje. Sono, calor, subidas e fadiga podem tornar um mesmo ritmo muito mais difícil. Por isso, os exemplos deste livro usam percepção de esforço e fala como referências.

Esforço de 0 a 10	Sensação usada neste guia	Onde aparece
0 a 2	Repouso a atividade muito leve	Descanso e caminhada tranquila
3 a 4	Confortável, conversa em frases completas	Corridas leves e trechos de recuperação
5 a 6	Respiração mais presente; conversa encurta	Ritmo moderado e final de progressivos
7 a 8	Forte e controlado; poucas palavras por vez	Blocos de qualidade da Trilha B
9 a 10	Muito intenso a máximo	Não é o alvo dos treinos deste guia

Esta é uma escala prática de treino, com âncoras aproximadas. Não equivale automaticamente às zonas do relógio nem às classificações clínicas de intensidade.

Faça o teste da conversa

Observe se consegue falar sem interromper cada frase para respirar. A relação entre fala e esforço ajuda a ajustar a sessão, mas não substitui avaliação. A intensidade é relativa: o que é leve para uma pessoa pode ser intenso para outra. [3]

Use duas notas

Durante cada bloco, observe o esforço daquele momento. Cerca de 15 a 30 minutos depois da sessão, registre uma nota para o treino inteiro. Anote também o que limitou: respiração, pernas, calor ou dor. Não confunda um tiro a esforço 8 com um treino inteiro a esforço 8.

Se o treino deveria ser leve e já começou difícil, ajuste: encurte os blocos, acrescente caminhada ou reduza o ritmo. A escolha depende do objetivo e da resposta do corpo.

FUNDAMENTOS

Pace sem complicação

Pace é o tempo gasto para percorrer um quilômetro. Em 6:00 min/km, cada quilômetro leva seis minutos. Quanto menor o número, maior a velocidade. Melhorar de 7:00 para 6:30 min/km significa correr mais rápido.

Use o cálculo certo

Pace médio = tempo total ÷ distância. Uma corrida de 5 km em 30 minutos tem pace médio de 6:00 min/km. Para converter em velocidade: 60 ÷ pace em minutos. Assim, 6:00 min/km equivale a 10 km/h.

Tempo em 5 km	Pace médio	Velocidade média
40:00	8:00 min/km	7,5 km/h
35:00	7:00 min/km	8,6 km/h
30:00	6:00 min/km	10,0 km/h
27:30	5:30 min/km	10,9 km/h
25:00	5:00 min/km	12,0 km/h
22:30	4:30 min/km	13,3 km/h
20:00	4:00 min/km	15,0 km/h

Esta tabela é uma conversão matemática. Ela não determina uma meta adequada para você. Um tempo desejado precisa ser compatível com seu desempenho atual e com o treinamento realizado.

O relógio pode confundir

O pace instantâneo oscila com o GPS. Em trechos curtos, use o tempo do bloco e a percepção de esforço. Para comparar corridas, prefira percursos e condições semelhantes e confira se o aplicativo mostra tempo decorrido ou apenas tempo em movimento.

Se houve caminhada ou parada, registre. Isso não invalida o treino; muda sua interpretação. Em um teste contínuo ou prova, o cronômetro segue correndo durante as pausas.

FUNDAMENTOS

Monte uma sessão completa

Antes do bloco principal

Comece com 5 a 10 minutos de caminhada ativa ou trote confortável. Em um treino de qualidade, quem já corre regularmente pode usar 10 a 15 minutos leves e acrescentar 2 ou 3 acelerações curtas e graduais, se já estiver habituado. Chegue ao primeiro bloco preparado, sem gastar suas pernas no aquecimento.

Durante o treino

A parte principal tem um objetivo: acumular minutos confortáveis, experimentar mudanças de ritmo ou sustentar um esforço mais exigente. Cumpra também a recuperação. Caminhar entre estímulos é uma ferramenta válida; trotar só é útil se permitir executar bem o bloco seguinte.

Depois do treino

Reserve cerca de 5 minutos para reduzir o esforço com trote ou caminhada. Esse encerramento facilita a transição e a observação de sintomas, mas não garante ausência de dor muscular ou lesão.

Parte	Exemplo para a Trilha A	Duração
Aquecimento	Caminhada ativa	5 min
Principal	6 vezes: 1 min correndo + 2 min caminhando	18 min
Encerramento	Caminhada confortável	5 min
Total	Inclui a caminhada após a última repetição	28 min

Como ler as anotações

“6 × (1 min + 2 min)” significa repetir a dupla seis vezes. Quando estiver escrito “recuperação entre blocos”, a pausa aparece apenas entre eles. O aquecimento e o encerramento são adicionais, salvo quando o treino disser que já estão incluídos.

Antes de sair, configure o cronômetro ou escreva a sequência em uma nota. O objetivo é correr sem precisar fazer contas no meio da sessão.

TRILHA A

Construa seus primeiros 5 km

A meta inicial é tornar a corrida repetível. Alternar corrida e caminhada permite experimentar o movimento, recuperar a respiração e acumular tempo de atividade. Essa combinação também aparece em programas públicos para iniciantes. [4]

Organize a semana

Use três sessões em dias não consecutivos, por exemplo terça, quinta e domingo. Se só consegue duas, faça duas e permaneça mais tempo em cada etapa. Não junte sessões para compensar uma falta. Nos outros dias, descanse ou faça uma atividade compatível com sua recuperação.

Escolha a entrada adequada

Para começar a etapa 1, consiga caminhar aproximadamente 20 a 30 minutos sem sintomas limitantes. Se isso ainda é difícil, construa primeiro caminhadas mais curtas, ampliando conforme tolerância. Se já corre alguns minutos confortavelmente, comece numa etapa que pareça claramente administrável, sem testar seu limite.

Avance quando a etapa estiver assimilada

- Concluiu as sessões sem precisar transformar os últimos blocos em esforço máximo.
- Manteve a corrida próxima de esforço 3 a 5, com a fala relativamente confortável.
- Não teve dor que alterasse o movimento e voltou ao seu estado habitual antes da próxima sessão.

Se alguma condição não aconteceu, repita a etapa ou encurte os blocos. Se aconteceu com facilidade, avance uma etapa e observe a resposta. Os números nas próximas páginas são degraus de prática, não semanas obrigatórias.

Você pode gostar de correr mais rápido

Não é necessário tornar toda corrida cada vez mais lenta. Uma alternativa é manter um ritmo confortável que você aprecia por trechos menores, intercalados com caminhada. O limite é o esforço: esses trechos continuam controlados, sem virar tiros máximos.

TRILHA A

Etapas de corrida e caminhada

Em todas as sessões abaixo, acrescente 5 minutos de caminhada antes e 5 depois. A recuperação indicada faz parte de cada repetição, inclusive a última. Faça as três sessões de uma etapa antes de decidir avançar; repetir a etapa é permitido.

Etapa	Sessões 1 e 3	Sessão 2	Total com aquecimento e encerramento
1	6 × (1 min corrida + 2 min caminhada)	Mesma sequência; observe a respiração	28 min
2	6 × (1min30 corrida + 1min30 caminhada)	Mesma sequência; mantenha controle	28 min
3	5 × (2min30 corrida + 1min30 caminhada)	Mesma sequência; escolha percurso plano	30 min
4	4 × (4 min corrida + 1min30 caminhada)	Repita a etapa 3 se precisar aliviar	32 min; sessão 2 pode ser 30 min

A meta de cada sessão

Comece o primeiro bloco com margem. Se você precisa parar antes do sinal, observe o motivo. Falta de ar pode indicar esforço alto; pernas muito cansadas podem pedir blocos menores ou mais recuperação. Dor localizada exige outra decisão: interrompa, em vez de insistir na mesma dose.

Três formas de ajustar

- Encurtar: troque um bloco de 2min30 por 2 minutos, preservando a caminhada.
- Recuperar mais: acrescente 30 a 60 segundos de caminhada quando isso devolver o controle.
- Diminuir o total: retire uma repetição se a fadiga estiver acumulando. Registre a mudança.

Escolha um ajuste por vez para entender seu efeito. Ao voltar a completar a sequência com controle, mantenha-a por mais sessões antes de elevar novamente o desafio.

Modelo educativo original do guia. Não é reprodução do programa NHS nem foi validado como protocolo clínico.

TRILHA A

Alongue os blocos com controle

Estas etapas aproximam você da corrida contínua. Continue com aquecimento e encerramento de 5 minutos cada. Na sessão 2, use uma etapa anterior se quiser uma exposição mais leve; isso mantém a rotina sem exigir a mesma carga em todos os dias.

Etapa	Sessões 1 e 3	Corrida acumulada	Tempo total ¹
5	3 × (6 min corrida + 2 min caminhada)	18 min	34 min
6	2 × (10 min corrida + 2 min caminhada)	20 min	34 min
7	3 × (8 min corrida + 1 min caminhada)	24 min	37 min
8	15 min corrida + 2 min caminhada + 12 min corrida	27 min	39 min
9	25 a 30 min de corrida contínua	25 a 30 min	35 a 40 min

¹ Total inclui aquecimento e encerramento. Nas etapas 5 a 7, inclui também a caminhada da última repetição.

Por que a sequência não cresce em linha reta

A etapa 7 tem blocos menores que a 6, mas mais corrida acumulada. A etapa 9 pode ter menos minutos totais que a 8, porque retira a pausa. Sustentar o movimento e acumular volume são desafios diferentes; não precisamos aumentar todos ao mesmo tempo.

Se a corrida contínua não sair

Volte à etapa 8 ou use 3 blocos confortáveis com caminhada. Completar 25 minutos sem pausa não precisa acontecer na primeira tentativa. Evite acelerar para “acabar logo”: isso tende a tornar a sessão mais exigente.

Ao terminar, registre a maior duração contínua, a nota de esforço e a resposta no dia seguinte. Esses dados ajudam mais que comparar seu pace com o de outra pessoa.

TRILHA A

Transforme minutos em 5 km

Correr 30 minutos não é necessariamente correr 5 km. A 8:00 min/km, 30 minutos correspondem a cerca de 3,75 km; 5 km levam 40 minutos. Seu próximo passo depende de quanto tempo a distância exige no seu ritmo confortável.

Faça uma ponte gradual

Depois de consolidar 25 a 30 minutos contínuos, mantenha duas sessões próximas dessa duração. Em uma terceira sessão, experimente acrescentar de 3 a 5 minutos. Observe a recuperação e repita essa nova duração antes de acrescentar mais. Essa faixa é uma opção de ajuste, não uma regra obrigatória.

Se a duração necessária parecer um salto grande, complete os 5 km com pausas planejadas de caminhada e trabalhe a continuidade em outras sessões. Completar a distância e correr toda a distância sem caminhar são conquistas diferentes.

Exemplo fictício

Luana corre 30 minutos a aproximadamente 8:00 min/km. Em vez de tentar 40 minutos de uma vez, faz uma sessão de 33 minutos. Quando essa duração fica confortável, passa a 36 e depois se aproxima de 40. As demais sessões permanecem menores. Cada passo pode ocupar uma ou mais semanas.

Antes de entrar na Trilha B

- Você já corre 5 km com controle, sem terminar sempre em esforço máximo.
- Consegue manter cerca de três sessões semanais há pelo menos quatro semanas.
- Tolerar sessões de aproximadamente 30 minutos e chega recuperado ao treino seguinte.
- Está sem dor limitante e quer dedicar uma sessão da semana a um desafio maior.

Esses são critérios práticos para usar os exemplos deste livro, não um teste médico. Se ainda não os atende, continue consolidando a distância. Ganhar confiança e regularidade já é evolução.

TRILHA B

Ganhe velocidade com propósito

Depois de consolidar os 5 km, o treino pode combinar sessões confortáveis e estímulos mais exigentes. O objetivo é acumular prática de qualidade e recuperar o suficiente para repeti-la. Há evidência de benefícios de intervalados para corredores recreativos, mas a resposta depende da dose e do histórico. [5]

Dê uma função a cada dia

Sessão	Função	Exemplo de esforço
Confortável	Manter a frequência e acumular corrida administrável	3 a 4
Qualidade	Experimentar ritmo mais rápido em blocos ou progressão	Trechos a 6 a 8
Mais longa e confortável	Desenvolver tolerância à duração	3 a 4

Neste guia, há apenas uma sessão de qualidade por semana. Quem já treina mais não deve somar os exemplos automaticamente à rotina existente. Conte também musculação intensa, funcional e provas como carga.

Use seu nível atual como referência

Um resultado recente em percurso confiável ajuda a estimar seu ponto de partida. Não é preciso fazer um Cooper máximo para começar. Também não se deve converter automaticamente o pace de uma meta futura em pace de todos os intervalados.

Exemplo: quem corre 5 km em 30 minutos não precisa treinar todas as repetições a 5:00 min/km só porque deseja chegar aos 25 minutos. Comece pela sensação prevista, mantenha os blocos consistentes e avalie a resposta.

Qualidade inclui terminar com controle

Se a primeira repetição fica muito rápida e as demais desmoronam, ajuste a largada. O treino deve desafiar, mas a técnica não precisa se desfazer para ele funcionar. Aumente repetições, duração ou velocidade em momentos diferentes.

TRILHA B

Três maneiras de correr mais rápido

Escolha apenas uma proposta por semana. Antes, faça 10 minutos leves; depois, 5 minutos leves. As recuperações descritas abaixo ocorrem somente entre os estímulos. São exemplos para quem atende aos critérios da página 10.

1 Intervalados curtos

Faça 6 × 1 minuto a esforço 7, com 1min30 de caminhada ou trote entre repetições. São 6 minutos rápidos e 7min30 de recuperação, além do aquecimento e encerramento: 28min30 no total. É uma forma de experimentar velocidade sem precisar sustentá-la por quilômetros.

2 Mudanças de ritmo

Faça 5 × 2 minutos a esforço 6 a 7, com 2 minutos leves entre repetições. O total é de 33 minutos com aquecimento e encerramento. Mude o ritmo de forma perceptível, preservando a regularidade. Se o trote não recupera, caminhe.

3 Progressivo controlado

Após os 10 minutos leves, faça 15 minutos contínuos: 5 a esforço 4, 5 a esforço 5 e 5 a esforço 6. Termine com 5 minutos leves. Total: 30 minutos. Não há sprint no fim; o desafio é aumentar aos poucos, sem largar forte demais.

Um passo posterior

Quando essas propostas estiverem bem assimiladas, outra opção é 3 × 4 minutos a esforço 6 a 7, com 2 minutos leves entre blocos. Com 10 minutos antes e 5 depois, são 31 minutos. A sensação lembra um ritmo sustentado exigente, mas não mede nem determina seu limiar fisiológico.

Para progredir, primeiro busque consistência entre as repetições. Depois, altere uma variável. Encurtar a recuperação também aumenta a dificuldade; não trate esse detalhe como gratuito.

TRILHA B

Um bloco de quatro semanas

Este exemplo organiza três sessões semanais para um corredor com rotina estável. Use terça, quinta e domingo, ou outros dias com recuperação entre eles. A sessão mais longa só aumenta se você já tolera duração semelhante; caso contrário, mantenha 30 minutos.

Semana	Sessão 1	Sessão 2 de qualidade ²	Sessão 3
1	30 min leves	6 × 1 min a esforço 7; 1min30 entre	35 min leves, se já habituado
2	30 min leves	5 × 2 min a esforço 6 a 7; 2 min entre	35 min leves
3	30 min leves	3 × 4 min a esforço 6 a 7; 2 min entre	35 a 40 min leves, se recuperado
4	25 min leves	20 min leves, sem estímulos fortes	5 km controlados ou teste opcional ³

² Acrescente 10 minutos de aquecimento e 5 de encerramento às sessões de qualidade. ³ O teste substitui a sessão mais longa; não é um treino extra.

Regras para usar o bloco

As sessões leves já mostram o tempo total de corrida: faça os primeiros e últimos minutos mais suaves. Na semana 4, se escolher um teste de 5 km, aqueça 10 minutos e encerre com 5 minutos leves. Só faça esforço competitivo se estiver habituado, sem sintomas e recuperado; caso contrário, corra os 5 km confortavelmente.

A semana 3 é uma opção de progressão, não obrigação. Se a semana 2 ainda está exigente, repita-a. Se a duração do domingo aumentou, não tente também bater recorde no treino de quinta.

Como julgar o resultado

Compare o tempo, mas também regularidade dos quilômetros, esforço, recuperação e condições do percurso. Um treino mais consistente no mesmo pace já pode indicar avanço. Quatro semanas ajudam a observar tendências; não garantem um novo recorde.

BASE DE APOIO

Inclua força na rotina

Fortalecimento integra as recomendações gerais de atividade física para adultos, com trabalho dos grandes grupos musculares em pelo menos dois dias por semana. [6] Na corrida, a sessão precisa caber na carga total, especialmente se você já faz funcional ou musculação.

Uma sessão introdutória

Para quem não tem restrições e conhece os movimentos, a lista abaixo serve como ponto de partida educativo. Comece com uma série por exercício; use duas quando tolerar bem. Termine sentindo que ainda conseguiria fazer duas ou três repetições com boa execução. Descanse cerca de 60 a 90 segundos entre séries.

Movimento	Quantidade inicial	Como executar com controle
Sentar e levantar da cadeira	8 a 12 repetições	Use cadeira estável; suba sem impulso.
Elevação de panturrilhas	10 a 15 repetições	Apoie-se se necessário; suba e desça devagar.
Ponte de quadril	8 a 12 repetições	Eleve o quadril sem exagerar a curva lombar.
Flexão na parede	8 a 12 repetições	Mantenha o corpo alinhado e a parede firme.
Remada com elástico	8 a 12 repetições	Use ancoragem segura e carga leve.

Ajuste o encaixe

Evite estrear um treino pesado de pernas na véspera do treino de qualidade ou da prova. Se ficar dolorido a ponto de alterar a corrida, reduza a dose e dê mais tempo para recuperar. O fortalecimento não precisa produzir exaustão para ser útil.

Se você não conhece um movimento, peça demonstração e ajuste de um profissional. Dor articular ou localizada não é sinal de que o exercício está “pegando certo”. Use a amplitude que controla e não progrida carga e volume de uma vez.

BASE DE APOIO

Mecânica sem receitas universais

A maneira de correr varia entre pessoas e muda com a velocidade, o terreno e a fadiga. Um vídeo isolado não permite diagnosticar uma lesão nem definir uma técnica perfeita. Use a observação para encontrar conforto e consistência, não para copiar cada detalhe de outro corredor.

Pistas simples para experimentar

- Olhe à frente e mantenha ombros e mãos sem tensão desnecessária.
- Deixe os braços acompanharem o ritmo, sem forçar um desenho rígido.
- Procure passadas que pareçam naturais. Evite alongar artificialmente o passo para ganhar velocidade.
- Em subidas, aceite reduzir a velocidade para controlar o esforço. Em descidas, não se jogue além do que consegue controlar.

Não existe obrigação de correr a 180 passos por minuto

Modificar a cadência pode alterar algumas cargas e movimentos, mas isso não sustenta uma meta única para todos. Os efeitos sobre lesões e desempenho precisam ser interpretados com cuidado. Mudanças importantes de técnica merecem avaliação e adaptação gradual. [7]

Como observar uma gravação

Grave um trecho curto com o corpo inteiro visível, em local seguro. Compare você no começo e no fim de um treino: há mudança evidente na postura? A fadiga faz perder controle? Você sente dor? Essas perguntas são mais úteis do que corrigir a pisada com base apenas na aparência.

Não force correr na ponta dos pés nem mude o contato com o chão de uma hora para outra. Se a intenção é resolver uma dor ou alterar uma característica persistente, procure avaliação individual.

Aquecimento não é uma prova de coordenação

Caminhada, trote gradual e alguns movimentos familiares podem bastar para começar. Exercícios educativos são ferramentas, não exigência para todo iniciante. Escolha os que consegue fazer com controle.

BASE DE APOIO

Recupere e adapte ao ambiente

Sono e carga total

Uma noite ruim, trabalho físico e estresse podem tornar o treino mais difícil. Se isso se repete, reorganize a semana. Evite compensar uma sessão perdida com o dobro de volume ou com dois treinos fortes seguidos. Descanso planejado faz parte da continuidade.

Calor muda o treino

Prefira horários mais frescos, sombra e roupa leve. Em dias quentes ou úmidos, aceite um pace menor, reduza a duração ou use mais recuperação. Ao mudar para um ambiente mais quente, a adaptação exige tempo; não use seu melhor ritmo em clima ameno como obrigação. [8]

Tontura, mal-estar importante, dor de cabeça ou fraqueza incomum pedem interrupção e um local fresco. Confusão mental ou colapso no calor são emergência: peça ajuda imediatamente. [8]

Água e alimentação

Chegue ao treino normalmente hidratado e planeje acesso à água conforme duração e clima. Evite tanto começar com sede importante quanto forçar grandes volumes de uma vez. A necessidade varia com suor, condições e saúde; este guia não define uma quantidade universal.

Antes de correr, prefira alimentos e horários que você já tolera. Para sessões curtas, a refeição habitual pode ser suficiente; não é obrigatório usar gel ou suplemento. Se costuma sentir fome, teste um pequeno lanche em um treino tranquilo. Não estreie estratégias alimentares no dia da prova.

Dores após o treino

Desconforto muscular leve pode ocorrer após uma atividade nova. Dor focal, piora progressiva, inchaço ou alteração da marcha pedem outra atenção. Se houver dúvida, reduza a exposição e procure avaliação. Não tome analgésico para conseguir cumprir uma sessão que dói.

DIA DA PROVA

Faça seus 5 km com estratégia

Na semana da prova, preserve a rotina que funciona e reduza a fadiga. Evite estrear treinos, tênis ou alimentação. Se a prova for importante, use os últimos dias para chegar descansado, em vez de tentar recuperar preparação atrasada.

Se a meta é completar

Comece no esforço que já conhece. Se treinou com caminhada, use pausas desde o início, em vez de esperar a exaustão. A prova não exige abandonar uma estratégia que funcionou nos treinos. Confira percurso, horário, acesso à água e local de chegada.

Se a meta é melhorar o tempo

Escolha uma meta apoiada em resultados recentes. Evite tentar ganhar tempo no primeiro quilômetro: a largada precisa permitir sustentar o restante. No último trecho, aumente se ainda houver controle e você estiver sem sintomas.

Quilômetro	Exemplo para 30 minutos	Intenção
1	6:10	Conter a empolgação
2	6:00	Estabilizar
3	6:00	Manter
4	5:55	Ajustar se houver margem
5	5:55	Concluir com esforço crescente
Total	30:00	Média de 6:00 min/km

Exemplo matemático para percurso relativamente plano e atleta preparado para essa meta. Não é previsão de desempenho nem recomendação universal.

Em morros ou calor, mantenha a estratégia pelo esforço e aceite rever o tempo. Use as marcações oficiais quando existirem: o GPS pode registrar uma distância diferente. Depois, anote como distribuiu o esforço e o que faria diferente na próxima tentativa.

SEU ACOMPANHAMENTO

Registre para decidir melhor

Um registro útil não precisa ser longo. Anote o planejado, o realizado e sua resposta. A comparação vale mais quando considera percurso, clima e pausas. Honestidade no registro evita progredir a partir de um resultado que não representa o treino completo.

Data	O que fiz e duração	Esforço 0 a 10	Como fiquei depois e no dia seguinte
___ / ___	_____ _____	_____	_____ _____
___ / ___	_____ _____	_____	_____ _____
___ / ___	_____ _____	_____	_____ _____

Revisão da semana

- Quais sessões fiz? Onde precisei mudar o plano?
- A dificuldade combinou com o objetivo de cada treino?
- As pausas, o clima ou o terreno explicam alguma diferença?
- Recuperei entre as sessões? Apareceu dor?
- Na próxima semana, devo avançar, repetir ou ajustar?

Uma decisão por vez

Avance quando estiver completando a proposta com controle e recuperando bem. Repita quando ainda estiver aprendendo a distribuir o esforço. Reduza ou interrompa quando a resposta pedir isso. Não interprete todos os ajustes como falta de disciplina.

Sua próxima meta

Meu objetivo nas próximas semanas: _____

Minha frequência possível: _____

O sinal que vou observar para avançar: _____

SITUAÇÕES REAIS

O que fazer quando o plano muda

Larguei forte e precisei caminhar

Registre o que aconteceu e identifique onde perdeu controle. Na próxima sessão semelhante, comece um pouco abaixo daquele esforço ou divida o trecho em blocos menores. Caminhar não apaga o treino, mas uma quebra repetida indica que a proposta ou a largada precisa de ajuste.

Quero correr rápido e não gosto de trotar devagar

Experimente uma das três formas da Trilha B: intervalados curtos, mudanças de ritmo ou progressivo. Se ainda está na Trilha A, use trechos curtos de corrida confortável com caminhada. Preserve algum trabalho de menor esforço e escolha durações que tornem a rotina agradável e repetível.

Faltei e agora quero compensar

Continue pela próxima sessão compatível com sua recuperação. Não dobre o treino. Após uma pausa maior, doença ou lesão, retome com uma carga menor e observe a resposta; o ponto de retorno depende de como você ficou, não apenas do número de dias ausente.

Meu pace piorou mesmo treinando

Compare condições antes de concluir que regrediu: calor, morros, sono, GPS e fadiga alteram o resultado. Se a piora persistir junto de cansaço fora do normal, reduza a carga e investigue o contexto. Uma sessão isolada não define sua evolução.

Fiz os 5 km e quero uma meta muito mais rápida

Transforme a ambição em etapas. Consolide a distância, introduza qualidade e reavalie em condições semelhantes. Um bom intervalo curto demonstra uma capacidade específica, mas não prova que você sustenta aquele ritmo por 5 km.

Seu próximo passo deve desafiar o que você consegue fazer hoje e continuar fazendo sentido amanhã. Use o registro para escolher esse passo, em vez de perseguir um número a qualquer custo.

REFERÊNCIAS

Fontes e notas de método

Este material combina orientações públicas, literatura de treinamento e exemplos educativos próprios. As fontes sustentam princípios gerais; não validam individualmente as etapas ou as sessões propostas. Consulta em 21 de outubro de 2026.

- [1] NHS. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. Orientação inicial e adaptação à condição individual.
- [2] Cleveland Clinic. What To Know About Chest Pain After Exercise. Interrupção do exercício e avaliação de sintomas.
- [3] CDC. How to Measure Physical Activity Intensity. Intensidade relativa e teste da conversa. A escala prática do livro não reproduz suas categorias clínicas.
- [4] NHS. Couch to 5K running plan. Referência de alternância corrida e caminhada e recuperação entre sessões.
- [5] Revisão sistemática. How does high-intensity intermittent training affect recreational endurance runners? Acute and chronic adaptations. Benefícios e contexto do treinamento intervalado.
- [6] CDC. Adult Activity An Overview. Fortalecimento dos grandes grupos musculares em dois ou mais dias por semana.
- [7] Revisão sistemática e metanálise. What is the Effect of Changing Running Step Rate on Injury Performance and Biomechanics? 2022. Limites da evidência sobre cadência.
- [8] ACSM. Exercising in Hot and Cold Environments. Adaptação e sinais de problemas relacionados ao calor.

Limites e uso do material

Exemplos e personagens são fictícios. Tempos e distâncias apresentados como exemplos não representam resultados de alunos. Este guia não diagnostica, não trata lesões e não substitui acompanhamento individual. Não há uma velocidade, cadência ou cronograma obrigatório para todos.

No Limite do Pace | Edição 1 | 2026

Conteúdo preparado com apoio de inteligência artificial e consulta às fontes acima. Não implica endosso das instituições citadas nem revisão técnica independente.