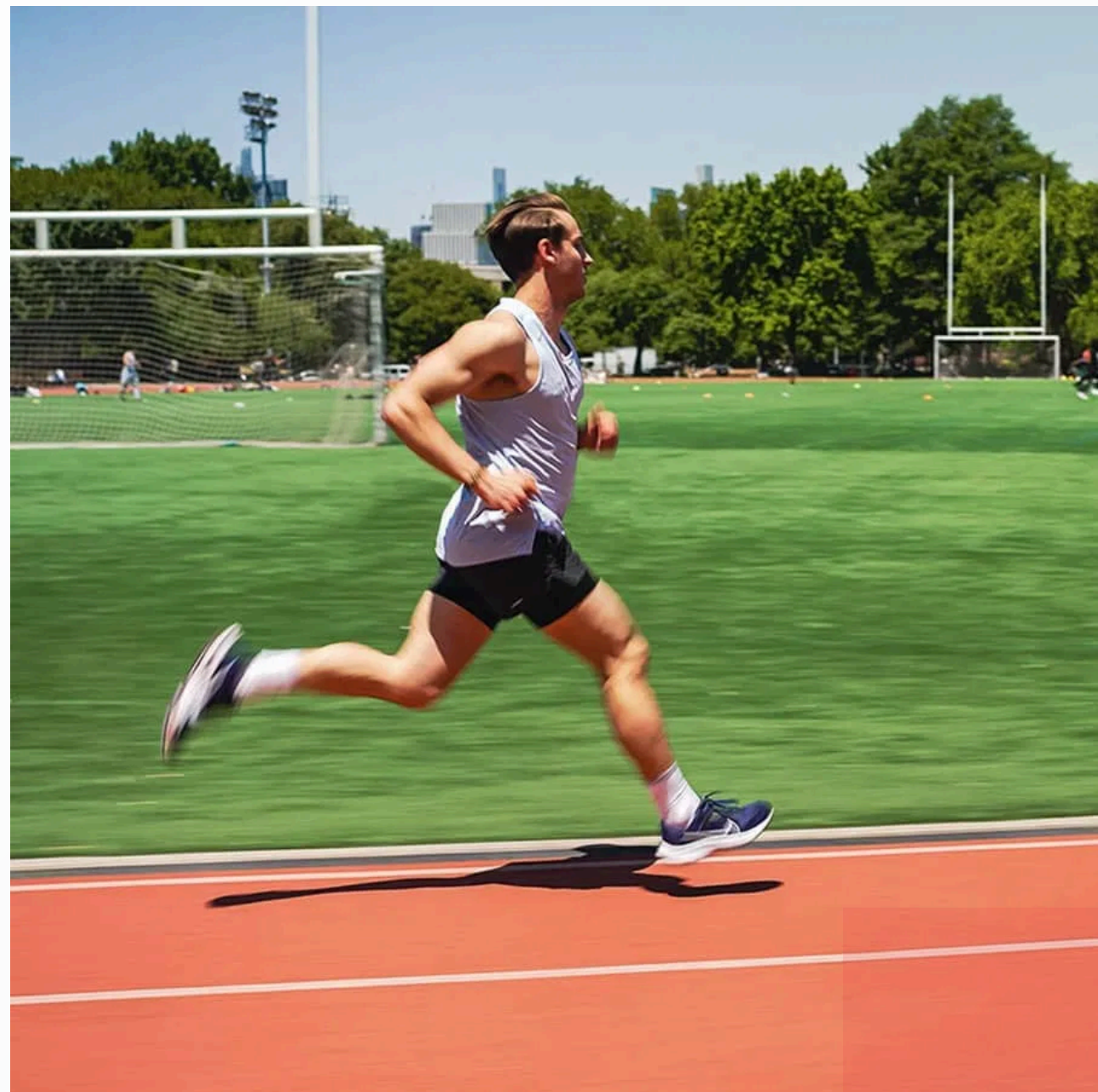




MÉTODO PACE DE ELITE

FASE DE ADAPTAÇÃO (10KM)

4 Semanas para Retomar o Ritmo,
Ganhar Resistência e Evoluir com
Segurança



Como Funciona o Método Pace de Elite

O **Método Pace de Elite** é um sistema de treinamento estruturado e didático, criado para corredores que buscam evoluir com segurança.

A **Fase de Adaptação (10KM)** é ideal para quem está começando ou voltando após uma pausa de 1 a 2 semanas.

Durante **4 semanas**, você irá fortalecer a base aeróbica, reeducar sua técnica e preparar o corpo para treinos mais intensos da fase seguinte.



**Planejamento
Inteligente**



**Treinos
Estruturados**



**Evolução
Semanal**



**Segurança e
Adaptação**

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. – Método Pace de Elite"

Como Aplicar os Treinos Semanais

O programa conta com **3 treinos fixos por semana** e até **3 opcionais**, dependendo da sua disponibilidade.

Mantenha **1 dia de descanso total** entre os treinos principais.

Treinos Fixos

TERÇA

Ritmo leve ou educativo

QUINTA

Intervalado leve a moderado

DOMINGO

Longão leve, aumentando gradualmente o volume

Treinos Opcionais

QUARTA


Corrida leve (Z1/Z2) – caso treine 4x/semana

SEXTA

Técnica + coordenação – caso treine 5x/semana

SÁBADO

Força leve ou mobilidade – caso treine 6x/semana

 **Importante:** Os treinos opcionais devem sempre ser leves e nunca substituir os fixos.

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. – Método Pace de Elite"

Zonas de Treinamento – FC e Percepção de Esforço

Zona	Intensidade	Descrição	FC Máx	PE (0-10)
Z1	Muito leve	regenerativo, corrida leve	60–70%	2–3
Z2	Leve	base aeróbica	70–80%	4–5
Z3	Moderada	ritmo de prova curta	80–87%	6–7
Z4	Forte	limiar, ritmo controlado	88–93%	8–9
Z5	Máxima	tiros curtos / VO2máx	94–100%	10

♥ Percepção de Esforço (PE): entenda o que o corpo sente em cada zona



Z1 (2–3/10)

Muito leve, parece uma caminhada rápida; você conversa facilmente.



Z2 (4–5/10)

Leve, respiração confortável; você fala frases inteiras.



Z3 (6–7/10)

Moderado, respiração acelerada; fala apenas frases curtas.



Z4 (8–9/10)

Forte, sente pernas queimando; fala apenas palavras soltas.



Z5 (10/10)

Máximo, muito difícil; não consegue falar.

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. – Método Pace de Elite"

Semana 1 – Reinício e Base Leve

Objetivo: reacender o condicionamento com técnica e leveza.

Treinos Fixos

TERÇA — Ritmo Controlado (Z2)

AQUECIMENTO: 10 min Z1 + 4 educativos (20s cada)

FASE PRINCIPAL: 4×4 min em Z2, com 2 min de trote Z1

DESAQUECIMENTO: 5–8 min Z1 + alongamento leve

Total: ~45 min

QUINTA — Intervalado Leve (Z3 curto)

AQUECIMENTO: 10 min Z1 + 4 retas progressivas de 60 m

FASE PRINCIPAL: 6×1 min em Z3, 1 min trote Z1

DESAQUECIMENTO: 10 min Z1

Total: ~45–50 min

DOMINGO — Longão Leve

AQUECIMENTO: 8 min Z1

FASE PRINCIPAL: 60 min Z2 (ritmo confortável e constante)

DESAQUECIMENTO: 5–8 min Z1

Total: ~8–9 km

Treinos Opcionais

QUARTA (Corrida Leve)

AQUECIMENTO: 8 min Z1

FASE PRINCIPAL: 25 min Z1/Z2

DESAQUECIMENTO: 5 min Z1

Total: ~35–40 min

SEXTA (Técnica + Coordenação)

AQUECIMENTO: 10 min Z1

FASE PRINCIPAL: 2× (6 drills × 20s c/ 40s trote) + 4 retas 60 m

DESAQUECIMENTO: 8 min Z1

Total: ~35–40 min

SÁBADO (Força Leve)

AQUECIMENTO: 6 min mobilidade

FASE PRINCIPAL: 2–3 voltas (agachamento 12x, ponte de quadril 12x, prancha 30–40s, avanço 8x c/ perna)

DESAQUECIMENTO: alongamento 6–8 min

Total: ~30–35 min

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. — Método Pace de Elite"

Semana 2 – Volume + Estabilidade

Objetivo: aumentar volume mantendo controle da intensidade

 **TERÇA**

Ritmo Progressivo

AQUECIMENTO: 10 min Z1 + 4 educativos • FASE PRINCIPAL: 5x4 min em Z2/Z3 (últimos blocos mais firmes), 2 min trote • DESAQUECIMENTO: 8 min Z1

~50 min

 **QUINTA**

Intervalado Moderado

AQUECIMENTO: 10 min Z1 + 4 retas 80 m • FASE PRINCIPAL: 8x1 min Z3/Z4, 1 min trote • DESAQUECIMENTO: 10 min Z1

~50 min

 **DOMINGO**

Longão Leve

AQUECIMENTO: 8 min Z1 • FASE PRINCIPAL: 70 min Z2 • DESAQUECIMENTO: 5–8 min Z1

~9–10 km

+ TREINOS OPCIONAIS

QUARTA (Corrida Leve):

8 min Z1 / 30 min Z1/Z2 / 5 min Z1

Total: ~40–45 min

SEXTA (Técnica + Coordenação):

10 min Z1 / 2x (6 drills x 20s c/ 40s trote) + 6 retas / 8 min Z1

Total: ~40–45 min

SÁBADO (Força Leve):

Mobilidade 8 min / 3 voltas (agachamento 12x, prancha 40s, avanço 10x) / alongamento 8 min

Total: ~35–40 min

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. – Método Pace de Elite"

Semana 3 – Pico de Adaptação (10KM)

🎯 **Objetivo:** consolidar ritmo e resistência antes da recuperação.

📅 TERÇA — Ritmo Moderado

AQUECIMENTO:

12 min Z1 + 4 retas 80 m

FASE PRINCIPAL:

6×4 min Z3, 2 min trote

DESAQUECIMENTO:

8 min Z1

Total: ~55 min

📅 QUINTA — Intervalado Curto

AQUECIMENTO:

12 min Z1 + 4 retas

FASE PRINCIPAL:

10×1 min Z4, 1 min trote

DESAQUECIMENTO:

10 min Z1

Total: ~50–55 min

📅 DOMINGO — Longão Leve

AQUECIMENTO:

10 min Z1

FASE PRINCIPAL:

80 min Z2

DESAQUECIMENTO:

5–8 min Z1

Total: ~10–11 km

+ TREINOS OPCIONAIS

QUARTA

8 min Z1 / 35 min Z1/Z2 / 5–8 min Z1

(~45–50 min)

SEXTA

10 min Z1 / drills + 6 retas / 10 min Z1

(~40–45 min)

SÁBADO

mobilidade + força leve (3 voltas)

(~40 min)

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. — Método Pace de Elite"

Semana 4 – Recuperação Ativa (10KM)

Objetivo: absorver o treino e preparar o corpo para o próximo ciclo.

📅 Treinos Fixos

TERÇA — Corrida Leve

AQUECIMENTO: 8 min Z1

FASE PRINCIPAL: 4x3 min Z2, 2 min trote

DESAQUECIMENTO: 5–8 min Z1

Total: ~35–40 min

QUINTA — Contínuo Leve

AQUECIMENTO: 8 min Z1

FASE PRINCIPAL: 35–40 min Z1/Z2

DESAQUECIMENTO: 5 min Z1

Total: ~45 min

DOMINGO — Longão Curto

AQUECIMENTO: 8 min Z1

FASE PRINCIPAL: 55–60 min Z2

DESAQUECIMENTO: 5–8 min Z1

📅 Treinos Opcionais

QUARTA Acrescente caso treine 4x na semana.

6–8 min Z1 / 25 min Z1 / 5 min Z1

Total: ~30–35 min

SEXTA Acrescente caso treine 5x na semana.

8 min Z1 / drills leves + mobilidade / 8 min Z1

Total: ~30–35 min

SÁBADO Acrescente caso treine 6x na semana.

Mobilidade + alongamento guiado

Total: ~25–30 min

i Esta semana é crucial para absorver os ganhos das 3 semanas anteriores. Mantenha a intensidade baixa.

"Corra leve. Corra forte. Corra com propósito. — Método Pace de Elite"