Primeira Largada

Guia gratuito e independente para a sua primeira prova HYROX (8 corridas e 8 estações)

Conteúdo geral, igual para todos os leitores. Não é prescrição nem avaliação individual, e não substitui avaliação médica nem orientação de profissional de Educação Física. Não houve participação de profissional de Educação Física na elaboração deste guia. Você treina por sua conta e risco; o autor não se responsabiliza por lesões nem por resultados. Uso destinado a maiores de 18 anos.

Texto e organização protegidos por direitos autorais; uso pessoal, sem revenda. Marcas e nomes de equipamentos citados pertencem aos seus titulares e aparecem só para descrever o assunto.

Material independente, sem afiliação, patrocínio nem aprovação da HYROX. HYROX é marca de seu titular e aparece só para identificar a prova. Regras, cargas e penalidades citadas vêm do regulamento de Singles da HYROX, temporada 26/27, consultado em 14/11/2026; confira o regulamento vigente antes da prova.

Como usar

1. Leia o capítulo 1 e responda ao questionário de prontidão no papel.
2. Escolha a trilha pela data da prova e pelo pré-requisito (capítulo 1).
3. Siga a tabela da trilha, semana a semana, com as fichas do capítulo 5.
4. Em caso de dor aguda, formigamento, tontura ou sintoma no peito, pare (capítulo 9).

Conteúdo

1. Antes de começar · 2. A prova explicada · 3. As 8 estações · 4. Corrida para a prova híbrida · 5. Fichas de sessão · 6. Capítulo de entrada · Trilhas de 16, 12 e 8 semanas e Reta final · 7. Ritmo e estratégia · 8. Zona de transição · 9. Dor, recuperação e quando parar · 10. Dia da prova · Anexos

1. Antes de começar

Este guia é **conteúdo geral, igual para todos os leitores**. Ele não conhece você, não faz perguntas por você e não escolhe a trilha por você. Você lê, responde às perguntas no papel e decide sozinho. Ele não substitui avaliação médica nem orientação individual de profissional de Educação Física.

Material independente, sem afiliação, patrocínio nem aprovação da HYROX.

Aviso. Conteúdo geral, igual para todos. Não é prescrição nem avaliação. Não houve participação de profissional de Educação Física na elaboração deste guia. Você treina por sua conta e risco, e o autor não se responsabiliza por lesões nem por resultados. Uso destinado a maiores de 18 anos. Termos que aparecem sem explicação (descarga, polimento, esforço 0 a 10) estão no glossário dos anexos.

1.1 Sinais que pedem médico antes de treinar

Procure atendimento médico **antes** de começar qualquer trilha se acontecer algum destes pontos:

- dor, pressão ou aperto no peito ao esforço ou em repouso;
- tontura forte, desmaio ou quase desmaio ao se exercitar;
- falta de ar fora do normal para o esforço;
- palpitação, batimento irregular ou acelerado sem motivo;
- doença do coração, da pressão, da respiração ou do metabolismo (como diabetes) já informada por um médico, ou problema nos ossos e nas articulações que piore com exercício;
- gestação ou pós-parto recente;
- uso contínuo de medicação;
- dúvida sobre a sua saúde: em caso de dúvida, consulte um médico antes;
- lesão ou dor que dura mais de uma semana.

Se algum item vale para você, a conversa com o médico vem primeiro, e o guia espera.

1.2 Questionário de prontidão (PAR-Q+)

Baixe, imprima e responda o questionário **PAR-Q+** (versão 2023, "Questionnaire for Everyone"), que é um formulário público e gratuito de triagem para atividade física, no site da PAR-Q+ Collaboration (**parqplus.org**; confira lá a versão mais recente). Os termos que acompanham o formulário pedem que ele seja usado **por inteiro e sem alterações**; por isso o guia **não reproduz nem resume** as perguntas, e só indica onde obtê-lo.

Regra do guia, igual para todos: **qualquer resposta "sim" significa procurar um médico antes de treinar.** Nada do que você responde é enviado ou guardado; fica no seu papel.

1.3 Pré-requisitos de cada trilha (no papel)

Responda você mesmo, no papel. Não há pontuação nem resultado: a tabela só informa o que cada trilha **pressupõe**.

Trilha	Pressupõe que quem a faz...
16 ou 12 semanas	corre 30 minutos seguidos, em ritmo de conversa
8 semanas e Reta final	treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana
Capítulo de entrada (6 semanas)	ainda não corre 30 minutos seguidos

1.4 Como escolher a trilha

A escolha é **pela data da prova**, contada a partir de hoje, **e** pelo pré-requisito acima. As duas condições valem juntas.

Semanas até a prova	Trilha	Pré-requisito
16 ou mais	Trilha de 16 semanas	30 min seguidos
12 a 15	Trilha de 12 semanas	30 min seguidos
8 a 11	Trilha de 8 semanas	3 treinos e 15 km por semana
4 a 7	Reta final, com o número de semanas que faltam	3 treinos e 15 km por semana
menos de 4	Nenhuma trilha cabe	use o guia como leitura e escolha a próxima prova

Se o pré-requisito não for o seu, o capítulo de entrada (capítulo 6) tem 6 semanas. Se faltam menos semanas do que a entrada mais uma trilha, o caminho seguro é a próxima prova; o capítulo 6 diz o que fazer nesse caso.

1.5 Regras que valem em qualquer trilha

1. **48 horas** entre duas sessões duras. Nada de força pesada de pernas na véspera da corrida forte.
2. Corrida e carga das estações **não sobem na mesma semana**, e o volume semanal de corrida não sobe mais de **10% por semana**.
3. Carga das estações **nunca acima de 100%** da carga da sua divisão, e técnica vem antes de carga.
4. Nas **duas primeiras semanas** de qualquer trilha, só peso do corpo ou a carga mínima da divisão.
5. A cada bloco, uma **semana de descarga** (semana mais leve, que deixa o corpo absorver o treino); nas últimas semanas, **polimento** (menos volume para chegar descansado). A simulação nunca fica na semana final nem na anterior a ela.
6. Se perder treino, use a tabela da seção 9.5 do capítulo 9.
7. Dor aguda, formigamento, inchaço, travamento, sintoma no peito, tontura ou desmaio: **pare e procure atendimento**. Em emergência, **SAMU 192**.

1.6 O que este guia não faz

Ele não monta treino para uma pessoa, não ajusta nada pelo seu corpo, não promete tempo nem resultado e não indica meta. Quem decide é você, e as ferramentas do site (calculadora e cronômetro) só fazem contas e contagem com os números que você digita.

2. A prova explicada

> Regras, distâncias, cargas e penalidades vêm do regulamento de Singles da HYROX, temporada 26/27 (seções 8 e 12), consultado em 14/11/2026. O regulamento pode ser atualizado: confira o vigente antes da prova. Material independente, sem afiliação com a HYROX.

2.1 O formato

Uma prova híbrida de 8 corridas e 8 estações alterna **corrida e estação, oito vezes, sem parar o relógio**:

1. corrida de cerca de 1 km;
2. estação (um exercício de força ou de ergômetro);
3. de novo corrida, de novo estação, até completar 8 pares, num total de 16 trechos.

A ordem das estações é fixa: **1) SkiErg (1.000 m), 2) empurrar o trenó (50 m), 3) puxar o trenó (50 m), 4) burpee broad jump (80 m), 5) remo (1.000 m), 6) farmers carry (200 m), 7) afundos com saco de areia (100 m), 8) wall ball (100 repetições)**, segundo o regulamento da temporada 26/27 (a ordem é a mesma da 25/26).

2.2 Divisões

Existem divisões que mudam as **cargas** e, em alguns casos, as **repetições** de certas estações, por categoria (por exemplo, individual, dupla, e faixas de carga). As divisões individuais são **Open feminino, Open masculino, Pro feminino e Pro masculino**, e os valores estão nas fichas do capítulo 3 (fonte: regulamento 26/27). Se esta é a sua primeira prova, o caminho comum é a divisão **Open** do seu gênero; Pro é para quem já tem experiência. Neste guia, toda carga de treino é **um percentual da carga da divisão em que você vai competir**. Você precisa saber a sua divisão antes de começar a subir carga.

2.3 Regras e penalidades

Cada estação tem um padrão de execução, resumido nas fichas do capítulo 3. No regulamento 26/27:

- **Aviso e tempo:** primeira infração na estação, aviso; segunda, **15 segundos**; cada seguinte, mais 15 segundos. Certas infrações graves rendem penalidade imediata, sem aviso; o aviso é um por estação. Na wall ball não há aviso: a repetição vale ou não vale ("no rep").
- **Estação incompleta é desclassificação.** Deixar de completar qualquer estação por inteiro, **inclusive uma raia do trenó ou uma volta do farmers carry**, leva à desclassificação. Isto mudou em relação à temporada 25/26, em que faltar raia custava 3 minutos.
- **Corrida:** faltar uma volta da corrida soma **3, 5 ou 7 minutos** por volta, conforme o local (4, 3 ou 2 voltas por quilômetro); em local de uma volta por quilômetro, faltar a volta é desclassificação. Contar as voltas é responsabilidade sua. Pular uma corrida inteira ou uma estação é desclassificação.

- **Ordem errada das estações:** 3 minutos, e desclassificação se mais de uma estiver fora de ordem.
- **Entrada e saída da zona de transição:** usar o arco errado custa **2 minutos** por vez.
- **Magnésio (chalk):** só o fornecido pela prova, e só no trenó puxado e no farmers carry. Em outro lugar, 2 minutos.
- Peso errado no farmers carry ou nos afundos obriga a refazer a estação inteira com o peso certo; sem refazer, desclassificação.

O regulamento oficial é a referência; o guia só resume. Mudanças podem ser publicadas até a prova.

2.4 O que muda para quem corre só um pouco

- As corridas acontecem **com as pernas já cansadas** das estações. Treinar corrida solta não basta, e por isso as trilhas trazem circuitos com corrida curta depois de uma estação.
- O ritmo de cada trecho importa menos que a **soma**. Sair rápido demais nos primeiros quilômetros é o erro mais comum (capítulo 7).
- A transição entre corrida e estação tem tempo próprio (capítulo 8).

2.5 Para quem é

Para adultos (18 anos ou mais; este é um recorte do guia, não a regra de idade da prova) que querem conhecer cada trecho da primeira prova. O guia não indica tempo-alvo; a calculadora do site só divide o tempo que **você** digita.

3. As 8 estações

> **Fonte dos valores:** regulamento oficial de Singles da temporada **26/27** (organizador da prova), seção 8 (estações) e seção 12 (penalidades), consultado em 14/11/2026. Confira o regulamento vigente antes da prova: as regras podem ser atualizadas.

Divisões (Open e Pro): nas tabelas, "Open fem." e "Open masc." são as divisões de entrada; "Pro fem." e "Pro masc." têm cargas maiores. A carga do Open masculino é a mesma do Pro feminino.

Como o guia não conhece você, ele não diz qual técnica "serve para o seu corpo": descreve o padrão e os erros mais comuns, e você decide devagar, com carga mínima.

Regra de ouro de todas as estações: primeiro a técnica, com peso do corpo ou carga mínima; depois a carga, subindo no máximo 10% por semana; nunca acima de 100% da divisão.

Em cada estação, a ficha traz: o que é, como se faz, erros comuns, quando parar e onde preencher a carga da sua divisão.

3.1 SkiErg

O que é: ergômetro de esqui (o equipamento costuma ser chamado de SkiErg), com duas alças puxadas de cima para baixo.

Como se faz: pés na largura dos quadris, tronco firme, puxe as alças com os braços estendidos e use o quadril e o abdômen para empurrar o movimento, deixando as alças voltarem acima da cabeça sem travar os cotovelos.

Erros comuns: puxar só com os braços; curvar a lombar; arrancar no início e perder ritmo na metade.

Pare se: sentir dor aguda na lombar ou no ombro.

Divisão	Distância	Ajuste
Todas	1.000 m	Resistência (damper) ajustada em 6 pela organização; pode ser mudada pelo atleta

Padrão: os pés não podem tocar o chão (podem sair da plataforma num salto, desde que voltem a ela; os calcanhares podem passar da borda, sem encostar no chão). Ao terminar, permaneça com os pés na plataforma e levante um braço para o juiz confirmar. **Penalidade:** primeira infração, aviso; segunda, 15 s; cada seguinte, mais 15 s. Sair antes de completar os 1.000 m pode render penalidade de tempo (a tabela do regulamento cita 2 min por infração), e **não completar a distância é desclassificação**.

3.2 Sled push (empurrar o trenó)

O que é: empurrar um trenó com peso por uma distância.

Como se faz: tronco inclinado à frente, braços estendidos nas hastes, passos curtos e contínuos.

Erros comuns: levantar o tronco no meio (perde força); passos longos que fazem o trenó parar; segurar a respiração.

Pare se: dor aguda no joelho, no quadril ou nas costas.

Divisão	Distância	Carga (com o trenó)
Open fem.	50 m (4 × 12,5 m)	102 kg
Open masc. e Pro fem.	50 m	152 kg
Pro masc.	50 m	202 kg

Padrão: trenó e atleta atrás da linha branca antes de começar; fique na raia sorteada, sem invadir a vizinha; o trenó precisa passar inteiro pela marca de 12,5 m antes de voltar. **Penalidade:** aviso, depois 15 s por infração; **raia faltante é estação incompleta e leva à desclassificação**.

3.3 Sled pull (puxar o trenó)

O que é: puxar o trenó com uma corda, em pé, dentro da sua área de trabalho.

Como se faz: postura firme, puxe a corda com os braços e o corpo, mantendo a coluna neutra e o abdômen ativo.

Erros comuns: curvar as costas; puxar só com os braços; deixar a corda frouxa entre as puxadas.

Pare se: dor aguda no ombro, no cotovelo ou na lombar; queimadura na mão.

Divisão	Distância	Carga (com o trenó)
Open fem.	50 m (4 × 12,5 m)	78 kg
Open masc. e Pro fem.	50 m	103 kg
Pro masc.	50 m	153 kg

Padrão: o atleta fica em pé (não vale puxar sentado ou ajoelhado) e dentro da área de trabalho em cada ponta da raia, sem pisar na linha da frente ou de trás enquanto segura a corda; a corda não pode invadir a raia ao lado. **Penalidade:** aviso, depois 15 s por infração; **raia faltante é estação incompleta e leva à desclassificação**.

3.4 Burpee broad jump

O que é: burpee seguido de salto à frente, repetido por uma distância.

Como se faz: desça com controle até o chão, apoie o peito, levante, e salte à frente com as duas pernas, aterrissando suave, com os joelhos levemente dobrados.

Erros comuns: cair no chão sem controle; salto curto demais ou longo demais (que cansa antes da hora); pousar com as pernas rígidas.

Pare se: dor aguda no joelho, no tornozelo ou no punho.

Divisão	Distância
Todas	80 m

Padrão: começa com um burpee com o peito no chão (linha do mamilo tocando o chão), mãos atrás da linha de largada, e cada trecho novo recomeça assim; os pés não passam da linha dos dedos das mãos ao sair do burpee e, depois de apoiadas, as mãos não são deslocadas para a frente; a decolagem e o pouso do salto são com os dois pés ao mesmo tempo (diferença máxima de 5 cm entre os pés); nos burpees seguintes, as mãos ficam no máximo 30 cm à frente da ponta do pé da frente e o peito toca o chão; apoiar um joelho para levantar é permitido; o comprimento do salto é livre; o atleta termina cruzando a linha com os dois pés (se um pé pisa na linha, repete um burpee broad jump). **Penalidade:** aviso, depois 15 s por infração; volta faltante é estação incompleta e leva à desclassificação.

3.5 Remo

O que é: ergômetro de remo.

Como se faz: sequência pernas, tronco, braços na puxada e braços, tronco, pernas na volta; costas retas, sem curvar.

Erros comuns: puxar só com os braços; abrir o tronco antes das pernas; ritmo curto e frenético.

Pare se: dor aguda na lombar ou no joelho.

Divisão	Distância	Ajuste
Todas	1.000 m	Resistência (damper) em 6 pela organização; pode ser mudada pelo atleta

Padrão: fique sentado até completar os 1.000 m e o juiz confirmar; você pode parar de remar, apoiar a alça no suporte e descansar. Os apoios dos pés vêm no ajuste 4 e podem ser mudados. **Penalidade:** aviso, depois 15 s por infração; sair antes dos 1.000 m pode render penalidade de tempo (a tabela do regulamento cita 2 min por infração), e **não completar a distância é desclassificação**.

3.6 Farmers carry

O que é: caminhar carregando um peso em cada mão.

Como se faz: ombros para trás e para baixo, abdômen firme, passos curtos e regulares, sem balançar o tronco.

Erros comuns: levantar os ombros; inclinar-se para um lado; soltar o peso antes da hora por falta de pegada.

Pare se: dor aguda no ombro, na lombar ou formigamento na mão.

Divisão	Distância	Carga por mão (kettlebell)
Open fem.	200 m	16 kg
Open masc. e Pro fem.	200 m	24 kg
Pro masc.	200 m	32 kg

Padrão: a distância pode ser feita em voltas, conforme o local, e você precisa conhecer o mapa do atleta; os dois kettlebells ficam o tempo todo carregados, com os braços estendidos ao lado do corpo, e você pode apoiá-los no chão para descansar, sem que avancem. Ao final, devolva-os de pé na caixa certa. **Penalidade:** aviso e depois 15 s; kettlebells devolvidos fora do lugar, **30 s** (sem penalidade se você corrigir antes de sair da zona de transição); **volta faltante é estação incompleta e leva à desclassificação**; peso errado exige refazer a estação inteira, sem o que há desclassificação.

3.7 Afundos com saco de areia

O que é: afundos andando, com um saco de areia apoiado nos dois ombros.

Como se faz: tronco ereto, passo à frente, joelho de trás toca o chão com controle, sem bater, joelho da frente alinhado com o pé.

Erros comuns: joelho da frente caindo para dentro; passo curto demais; tronco inclinado à frente.

Pare se: dor aguda no joelho ou no quadril.

Divisão	Distância	Carga do saco
Open fem.	100 m	10 kg
Open masc. e Pro fem.	100 m	20 kg
Pro masc.	100 m	30 kg

Padrão: o saco fica apoiado nos dois ombros durante toda a estação (nada de apoiá-lo no chão, em barreiras ou nos pés para aliviar a carga: 15 s por infração); os joelhos alternam, o joelho de trás toca o chão e cada repetição termina com o atleta em pé, com quadril e joelhos estendidos; sem passos extras entre as repetições; o pé da frente cruza por inteiro a linha ao fim de cada raia e a linha final; o saco volta à área marcada ao final. **Penalidade:** aviso, depois 15 s; **30 s** se o saco não voltar à área correta (sem penalidade se corrigir antes de sair da zona de transição); peso errado exige refazer a estação inteira, sem o que há desclassificação.

3.8 Wall ball

O que é: arremessar uma bola contra um alvo na parede, várias vezes.

Como se faz: agache com a bola junto ao peito, suba com força e arremesse, pegue a bola, fique em pé com quadril e joelhos estendidos e só então desça de novo, em um ritmo contínuo.

Erros comuns: agachar pouco; arremessar só com os braços; parar longe demais da parede.

Pare se: dor aguda no joelho, no ombro ou na lombar.

Divisão	Repetições	Carga da bola	Altura do alvo
Open fem.	100	4 kg	2,70 m
Open masc.	100	6 kg	3,00 m
Pro fem.	100	6 kg	2,70 m
Pro masc.	100	9 kg	3,00 m

Padrão: comece em pé, com a bola nas duas mãos (não vale pegar do chão e arremessar direto); o quadril desce abaixo dos joelhos em cada agachamento; cada arremesso acerta o alvo da divisão; depois do toque, você pode pegar a bola no ar ou deixá-la bater no chão, mas não pode pegá-la depois que ela quicar e seguir a repetição. A repetição que não cumprir o padrão **não conta** ("no rep"), sem aviso. Ao completar 100 repetições válidas, o juiz confirma. Magnésio em pó nesta estação custa **2 min** de penalidade.

4. Corrida para a prova híbrida

4.1 Por que a corrida é diferente

Você vai correr 8 vezes cerca de 1 km, e cada corrida começa **depois de uma estação**. As pernas chegam cansadas e a respiração, alta. Por isso, o treino de corrida tem três tipos de sessão, e todos aparecem nas trilhas.

4.2 Os três tipos de corrida

- **Corrida fácil (A e longão E):** esforço **3 a 4 em 10**. Dá para falar frases inteiras. É a base de tudo e deve parecer fácil.
- **Corrida forte (B):** esforço **7 a 8 em 10**, em repetições com pausa. Trabalha a capacidade de manter ritmo quando a respiração aperta.
- **Corrida com pernas cansadas (D e F):** corridas curtas intercaladas com estações, em ritmo de treino. Aprende a correr depois do esforço de força.

Escala de esforço (0 a 10): 0 é parado, 10 é o máximo que dá para sustentar por poucos segundos. O guia usa essa escala porque ela não depende de relógio nem de fórmula de idade.

4.3 Como correr bem

- **Postura:** olhar à frente, ombros soltos, braços dobrados junto ao corpo, passos curtos e leves.
- **Respiração:** ritmo que você consegue manter; na corrida fácil, pelo nariz e pela boca.
- **Cadência:** passos curtos e frequentes poupam as pernas e funcionam melhor depois de uma estação.
- **Chão:** em subida ou descida, o esforço, e não o ritmo, é a referência.

4.4 Como correr depois de uma estação

1. Os primeiros 100 a 200 m são de **retomada**: as pernas parecem "de pau". Não tente compensar acelerando.
2. Solte os braços e sacuda as mãos.
3. Respire fundo uma vez e volte ao ritmo de esforço 6 a 7.
4. Nos treinos, pratique isso nos circuitos (ficha D).

4.5 Erros comuns

- Treinar só corrida fácil e nunca com pernas cansadas.
- Fazer toda corrida em esforço 7 (nem fácil, nem forte).
- Subir corrida e carga das estações na mesma semana (as trilhas evitam isso).
- Pular as semanas de descarga.

5. Fichas de sessão

As trilhas apontam para estas fichas. O conteúdo é igual para todos. Cargas, sempre como **percentual da carga da divisão** indicado na tabela da semana, nunca acima de 100%.

Como ler a escala de esforço (0 a 10): 0 é repouso e 10 é esforço máximo. Esforço 3 a 4 é o de conversa; 6 a 7 é firme, com frases curtas; 7 a 8 é forte, só palavras soltas.

Aquecimento padrão (antes de qualquer sessão, 10 minutos)

1. 3 a 4 minutos de trote muito leve ou caminhada rápida.
2. Mobilidade: círculos de quadril, de ombros e de tornozelos, 10 repetições cada.
3. 2 séries de 8 agachamentos com peso do corpo, 8 afundos alternados e 10 polichinelos leves.
4. 2 a 3 acelerações curtas de 15 segundos, em esforço 5 a 6 (só nas sessões B, D e F).

Para sessões de esforço forte (B) e de força (C): some 5 minutos de corrida leve e, na ficha C, séries de aproximação: uma volta a 50% e outra a 75% da carga do dia antes da primeira volta de trabalho.

Desaquecimento (5 minutos)

Caminhada leve até a respiração normalizar, depois alongamento suave, sem dor, 20 a 30 segundos por posição.

Ficha A: corrida fácil

Corrida contínua em esforço 3 a 4, de **20 a 30 minutos**. Só o longão (ficha E) segue o tempo da tabela.

Ficha B: corrida forte

Aquecimento padrão. Depois, as repetições da tabela da semana (por exemplo, 6 × 2 min), no esforço indicado (6 a 7 nas semanas 1 a 3 de qualquer trilha, depois 7 a 8), com recuperação andando ou trotando pelo tempo indicado. Desaquecimento.

Ficha C: força técnica

Aquecimento padrão. Depois, **3 voltas** de 4 estações, com a **carga da tabela da semana**. Monte as 4 estações assim: **2 de pernas** (sled push, afundo com saco de areia, wall ball), **2 de tronco e braços** (sled pull, farmers carry, SkiErg, remo) e **no máximo 1 de impacto** (burpee broad jump, com limite de 10 repetições por volta; sem salto, passo para trás e para frente, enquanto estiver aprendendo). Mude as estações a cada semana, de forma que todas apareçam ao longo da trilha.

- 40 a 60 segundos de trabalho por estação, descanso de 60 a 90 segundos entre estações;

- técnica limpa vale mais que repetição rápida;
- se a técnica quebrar, pare a série.

Carga mínima é o trenó sem anilhas, o kettlebell mais leve que você tem, o saco de areia vazio ou com pouco peso e a bola mais leve. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle pelo esforço e pela técnica.

Sem o equipamento: substitua trenó por avanços ou agachamentos com mochila, farmers carry por caminhada com duas sacolas, SkiErg e remo por elástico ou por corrida leve. Mantenha a lógica de esforço, não a de distância.

Ficha D: circuito de corrida + estação

Aquecimento padrão. O número de blocos e a distância de corrida estão na tabela da semana. Cada bloco é **corrida em esforço 6 a 7 + o volume de treino de uma estação**, na ordem da prova (o volume de cada estação está na tabela de cada trilha: por exemplo, SkiErg 250 m, wall ball 15 repetições). A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nas trilhas. Descanse 60 a 90 segundos entre os blocos.

Ficha E: longão

Corrida contínua em **esforço 3 a 4**, com a duração da tabela da semana. Leve água. Se precisar caminhar, caminhe. Não fique no dia seguinte a uma sessão dura, nem na véspera de outra.

Ficha F: simulação

Só na fase Específica, em semana indicada, e **nunca** nas duas últimas semanas. Ela **ocupa o lugar do circuito (D)** na semana, e o longão fica menor. Sem corrida forte na semana.

- **Simulação meia:** 4 pares de corrida de 800 m + estação (estações 1 a 4 ou 5 a 8, como indicado na tabela), em esforço 6 a 7, com o volume de treino de cada estação (tabela da trilha) e carga de no máximo 60% da divisão.
- **Simulação completa:** 8 pares, na ordem da prova, com corrida de 800 m, o volume de treino de cada estação e carga de no máximo 60% da divisão, em esforço 6.

Se a técnica quebrar ou a respiração não voltar, interrompa, ande e termine só o que estiver bem. A simulação não é teste de tempo.

6. Capítulo de entrada: 6 semanas

Este capítulo **antecede as trilhas** e é igual para todos. Quem tem sinal de alerta (capítulo 1) procura o médico antes.

Ele descreve uma base mais gradual para quem ainda não corre 30 minutos seguidos: caminhar e correr, depois corrida contínua e um circuito leve, em 3 sessões por semana, com um dia de descanso entre elas.

Fichas usadas: aquecimento padrão e desaquecimento (capítulo 5). Esforço em escala de 0 a 10.

Onde começar: se já aguenta correr 10 minutos seguidos em ritmo de conversa, a base de caminhar e correr (semanas 1 a 3) já está atrás de você e você pode ler a partir da semana 4. Caso contrário, comece na semana 1. Este capítulo não tem semana de descarga nem de polimento: se sentir cansaço acumulado, repita a semana anterior.

Semanas 1 a 3: caminhar e correr

Semana	Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3
1	8 × (1 min trote + 2 min caminhada)	igual à sessão 1	igual à sessão 1
2	8 × (1 min trote + 2 min caminhada)	7 × (1,5 min trote + 2 min caminhada)	igual à sessão 2
3	6 × (2 min trote + 2 min caminhada)	igual	igual

Trote em **esforço 3**, o de conversa. A caminhada é rápida, mas confortável.

Semanas 4 a 6: corrida contínua e circuito leve

Semana	Sessão 1 (corrida)	Sessão 2 (circuito leve)	Sessão 3 (corrida)
4	4 × (4 min trote + 1 min caminhada)	circuito leve, 2 voltas	igual à sessão 1
5	3 × (7 min trote + 1 min caminhada)	circuito leve, 3 voltas	igual à sessão 1
6	2 × (12 min trote + 1 min caminhada)	circuito leve, 3 voltas	**30 min contínuos**, em ritmo de conversa

Circuito leve: 4 movimentos de peso do corpo (agachamento, afundo, flexão com joelhos no chão, prancha), 30 segundos de trabalho e 60 segundos de descanso. Sem carga extra.

Ao fim das 6 semanas

Responda de novo à tabela de critérios (capítulo 1). Se você corre 30 minutos seguidos, as trilhas de 16 e de 12 semanas assumem esse ponto de partida, desde que caibam antes da data da prova. Se não, repita a semana 6 ou escolha a próxima prova.

Se faltam menos semanas do que o capítulo de entrada: não tente comprimir. Use o guia como leitura, conheça a prova e escolha a próxima edição. Você pode ir à prova como espectador, e é uma boa forma de ver as estações de perto. Para a data da próxima prova, consulte o site da organização.

Se perder treino, use a tabela do capítulo 9 (seção 9.5).

Trilha de 16 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz corre 30 minutos seguidos, em ritmo de conversa. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Base	30 min	5 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Base	33 min	6 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Base	36 min	7 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
4	Descarga	25 min	5 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
5	Construção (retomada)	32 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Wall ball, SkiErg)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
6	Construção	32 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled pull, Burpee broad jump)	—	40% da carga da sua divisão
7	Construção	35 min	7 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Farmers carry, Afundo com saco de areia)	—	40% da carga da sua divisão
8	Descarga	25 min	5 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (SkiErg, Sled push)	—	28% da carga da sua divisão
9	Específica (retomada)	32 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Burpee broad jump, Remo)	—	36% da carga da sua divisão
10	Específica	22 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação meia (estações 5 a 8)	40% da carga da sua divisão
11	Específica	39 min	5 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	36% da carga da sua divisão
12	Descarga	27 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Remo, Farmers carry)	—	28% da carga da sua divisão

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
13	Específica	23 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação completa	40% da carga da sua divisão
14	Específica	42 min	6 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled pull, Burpee broad jump)	—	36% da carga da sua divisão
15	Polimento	29 min	7 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Farmers carry, Afundo com saco de areia)	—	28% da carga da sua divisão
16	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Trilha de 12 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz corre 30 minutos seguidos, em ritmo de conversa. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Base	35 min	5 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Base	38 min	6 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Base	41 min	7 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
4	Descarga	29 min	5 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
5	Construção (retomada)	37 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Wall ball, SkiErg)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
6	Construção	37 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled pull, Burpee broad jump)	—	40% da carga da sua divisão
7	Construção	40 min	7 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Farmers carry, Afundo com saco de areia)	—	40% da carga da sua divisão
8	Descarga	29 min	5 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (SkiErg, Sled push)	—	28% da carga da sua divisão
9	Específica (retomada)	37 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Burpee broad jump, Remo)	—	36% da carga da sua divisão
10	Específica	25 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação meia (estações 5 a 8)	40% da carga da sua divisão
11	Específica	41 min	5 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	3 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull, Burpee broad jump)	—	36% da carga da sua divisão
12	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Trilha de 8 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Base	45 min	7 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Base	49 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Construção	49 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
4	Construção	49 min	5 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Remo, Farmers carry)	—	40% da carga da sua divisão
5	Descarga	34 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Wall ball, SkiErg)	—	28% da carga da sua divisão
6	Específica	29 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação meia (estações 5 a 8)	40% da carga da sua divisão
7	Específica	53 min	6 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Farmers carry, Afundo com saco de areia)	—	40% da carga da sua divisão
8	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Reta final, 7 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Afundo com saco de areia, Wall ball)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	55% da carga da sua divisão
4	Descarga	35 min	6 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Remo, Farmers carry)	—	39% da carga da sua divisão
5	Específica	30 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação meia (estações 1 a 4)	55% da carga da sua divisão
6	Específica	55 min	6 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled pull, Burpee broad jump)	—	55% da carga da sua divisão
7	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.

- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Reta final, 6 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Afundo com saco de areia, Wall ball)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Descarga	35 min	6 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	35% da carga da sua divisão
4	Específica	30 min	—	— (a simulação ocupa o lugar do circuito)	Simulação meia (estações 5 a 8)	50% da carga da sua divisão
5	Específica	55 min	6 × 3 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Wall ball, SkiErg)	—	45% da carga da sua divisão
6	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Reta final, 5 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Afundo com saco de areia, Wall ball)	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
3	Descarga	35 min	6 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	35% da carga da sua divisão
4	Específica (retomada)	45 min	7 × 2 min fortes (esforço 7 a 8), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Remo, Farmers carry)	—	45% da carga da sua divisão
5	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

Reta final, 4 semanas

Antes de escolher esta trilha: ela assume que quem a faz treina 3 vezes por semana (entre corrida e força) e corre pelo menos 15 km por semana. Se não for o seu caso, o capítulo de entrada descreve uma base mais gradual.

Se perder treino, use a tabela de retomada do capítulo "Dor, recuperação e quando parar".

Como ler a tabela

- **Longão:** corrida fácil, em esforço 3 a 4 (dá para conversar), com a duração indicada. Em semana de simulação, ele é menor.
- **Corrida forte:** ficha B. Repetições de esforço forte com recuperação. Nas semanas 1 a 3, esforço 6 a 7.
- **Circuito:** ficha D. Corrida curta seguida de um **volume de treino** da estação (tabela abaixo), nunca a estação inteira. As estações giram de semana a semana, para todas aparecerem ao longo da trilha.
- **Simulação:** ficha F, só na fase Específica, nunca nas duas últimas semanas. Na semana de simulação não há circuito nem corrida forte, e o longão cai.
- **Carga das estações:** sempre em percentual da carga da divisão em que você vai competir, e nunca acima de 100%. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga: controle por esforço e técnica.
- **Semana de retomada:** a que vem depois de descarga ou simulação. Os valores voltam a cerca de 90% do pico anterior; só entra algo novo se for o início de uma fase.
- **Semana de descarga:** mantenha as sessões e faça tudo com os valores da tabela, que já são menores.

Volume de treino de cada estação no circuito

Estação	Volume por bloco
SkiErg	250 m
Sled push	1 raia de 12,5 m
Sled pull	1 raia de 12,5 m
Burpee broad jump	6 repetições (ou sem salto)
Remo	250 m
Farmers carry	50 m
Afundo com saco de areia	20 m
Wall ball	15 repetições, com a carga reduzida

A estação inteira, na distância da prova, não é treinada nesta trilha.

Calendário

Sem.	Fase	Longão	Corrida forte (B)	Circuito (D)	Simulação (F)	Carga das estações (C)
1	Construção	50 min	5 × 3 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 2 min	—	—	peso do corpo ou carga mínima (trenó sem anilhas)
2	Descarga	35 min	6 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	—	—	35% da carga da sua divisão
3	Específica (retomada)	45 min	7 × 2 min fortes (esforço 6 a 7), recuperação andando ou trotando 1 a 2 min	2 blocos de 500 m de corrida + volume de treino de 1 estação (Sled push, Sled pull)	—	45% da carga da sua divisão
4	Semana da prova	—	—	—	—	—

Montagem da semana, por número de sessões

Escolha **uma** das opções e mantenha-a. As sessões duras são B, C, D e F, e entre duas delas há pelo menos 48 horas. O longão (E) é fácil, mas nunca fica na véspera de uma sessão dura nem no dia seguinte a uma. Nunca faça força pesada de pernas na véspera da corrida forte.

Opção	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
3 sessões	C	—	B (D nas semanas com circuito)	—	—	—	E (longão)
4 sessões	C	—	B	—	D	—	E (longão)
5 sessões	C	A (fácil, curta)	B	—	D	—	E (longão)

Na semana de simulação, F ocupa o lugar de D. Onde o calendário traz "—" em uma sessão, ela não acontece naquela semana.

Semana da prova (a última linha do calendário)

Sem B, C, D, E ou F. Conte os dias para trás a partir da prova:

- **6 dias antes:** 20 min de corrida fácil, com 3 acelerações curtas.
- **4 dias antes:** 20 min de corrida fácil.
- **2 dias antes:** 15 min bem fáceis, com 3 acelerações curtas. É a última sessão.

No dia anterior e no dia da prova, só o que o capítulo "Dia da prova" descreve.

7. Ritmo e estratégia

7.1 Como o tempo é dividido

A calculadora do site divide o tempo-alvo que **você** digita entre as 8 corridas e as 8 estações, arredondando para 5 segundos, com fatores de ritmo fixos, iguais para todos. Ela não julga se o tempo é realista, não salva nada e não envia nada. Os tempos que ela mostra são **exemplo**, calculados por tabela.

7.2 Princípios de ritmo

1. **Comece abaixo do que parece possível.** Os dois primeiros quilômetros devem parecer fáceis.
2. **Estações têm ritmo próprio:** respiração controlada e técnica limpa valem mais que pressa.
3. **A última corrida é onde se ganha tempo**, e não a primeira.
4. **Se algo sair do plano da calculadora**, volte ao esforço (escala 0 a 10) e não ao relógio.

7.3 Divisão do esforço (em escala de 0 a 10)

Trecho	Esforço de referência
Corridas 1 a 2	5 a 6
Corridas 3 a 6	6 a 7
Corridas 7 e 8	7, subindo só se houver reserva
Estações	firmes, sem chegar ao limite antes da 6ª

7.4 Pontos de atenção

- Wall ball (a última estação) chega com o corpo já cansado. Treine-a no fim do circuito, com a carga reduzida, e pare a série se a técnica quebrar.
- Beba em goles, de acordo com a sede, nos pontos de água.
- Se algo doer de forma aguda, pare (capítulo 9).

7.5 Tabela de exemplo

Três tempos **inventados só para mostrar a conta**, gerados pela calculadora do site. Eles não são meta, não são referência e não dizem o que é "um bom tempo". Para o seu caso, digite o seu número na calculadora.

Trecho	1:20:00	1:30:00	1:50:00
1. Corrida 1	4:35	5:10	6:10
2. SkiErg	3:50	4:20	4:50
3. Corrida 2	4:40	5:20	6:20

Trecho	1:20:00	1:30:00	1:50:00
4. Sled push	3:10	3:35	4:50
5. Corrida 3	4:50	5:25	6:30
6. Sled pull	5:40	6:20	7:45
7. Corrida 4	4:55	5:30	6:35
8. Burpee broad jump	4:35	5:10	6:45
9. Corrida 5	4:50	5:25	6:30
10. Remo	4:15	4:45	5:20
11. Corrida 6	4:50	5:25	6:30
12. Farmers carry	2:05	2:25	2:55
13. Corrida 7	4:50	5:25	6:30
14. Sandbag lunges	4:55	5:35	6:45
15. Corrida 8	4:55	5:30	6:35
16. Wall balls	6:40	7:30	9:15
Transições (soma)	6:25	7:10	9:55
Total	1:20:00	1:30:00	1:50:00

Observações: os tempos de cada trecho são arredondados para 5 segundos; a linha de transições soma o tempo parado entre trechos, e o último trecho (wall balls) fecha a soma no total. Nos trenós, a calculadora mostra também uma faixa de mais ou menos 10%, porque o piso muda muito de um local para outro.

8. Zona de transição

As regras citadas vêm do regulamento de Singles da temporada 26/27 (seção 12). As demais orientações são gerais.

Entre a corrida e a estação existe um trecho curto, a **zona de transição**. Ela custa tempo de duas formas: o tempo parado e o tempo de pernas que ainda estão correndo.

8.1 Princípios

1. **Reduza a velocidade antes de entrar**, não na última hora. Os últimos 50 m são de preparação.
2. **Respire fundo uma vez** antes de começar a estação.
3. **Posição de partida pronta:** pés, mãos e tronco na posição antes de começar, sem arrumar equipamento no meio.
4. **Saia da estação com o corpo sob controle.** Os primeiros passos de corrida são curtos.

8.2 O que treinar

- Faça a ficha D (circuito) com atenção às entradas e saídas, e não só aos blocos.
- Passe pela transição de **olhos abertos**: olhe onde vai parar antes de chegar.
- Em um circuito (ficha D) por mês, faça 4 transições seguidas, só entrando e saindo da estação, para fixar o hábito.

8.3 Erros comuns

- Entrar na estação ainda em ritmo de corrida e perder a posição.
- Perder tempo ajeitando equipamento (cinto, luva, garrafa) no meio da zona.
- Sair da estação correndo rápido demais, e pagar na corrida seguinte.

8.4 O que o regulamento diz sobre a zona

- A zona de transição tem um arco de **entrada** e um de **saída**. Entrar pelo arco de saída, ou sair pelo de entrada, custa **2 minutos** por vez.
- Devolver os kettlebells ou o saco de areia ao lugar certo **antes de sair da zona** evita a penalidade de 30 s por devolução incorreta.
- Equipamento e raia de cada estação são definidos pela organização; você não escolhe.

9. Dor, recuperação e quando parar

9.1 Pare e procure atendimento se:

- sentir **dor aguda** (de início súbito, que piora ao movimento);
- tiver **formigamento** ou perda de força em membro;
- notar **inchaço** novo em articulação;
- sentir **travamento** de articulação;
- tiver **dor, pressão ou aperto no peito**, falta de ar fora do normal, **tontura ou desmaio**.

Em emergência, ligue para o **SAMU 192**.

9.2 Dor leve e dor que persiste

- **Dor leve** que passa durante o aquecimento: observe, reduza a carga da sessão e anote.
- **Dor que dura mais de uma semana** ou volta toda vez que você treina: procure um profissional de saúde.
- **Dor depois de uma lesão** (queda, entorse, pancada): não treine em cima dela.

9.3 Recuperação

1. **Sono:** é a parte mais importante da recuperação.
2. **Descanso:** respeite as 48 horas entre sessões duras e as semanas de descarga.
3. **Alimentação e água:** coma antes e depois de treinar; beba água ao longo do dia.
4. **Sinais de cansaço acumulado:** sono ruim, irritação, pernas pesadas por vários dias. Repita a semana anterior ou antecipe a semana de descarga. Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

9.4 Calor e hidratação

- Em dia quente, **reduza o ritmo** e treine mais cedo ou mais tarde.
- Beba **em goles ao longo da sessão**, de acordo com a sede, sem forçar mais do que ela pede. Beber demais também faz mal.
- Tontura, náusea, calafrio, confusão mental ou pele fria e úmida em dia de calor são sinais para **parar, sentar à sombra e pedir ajuda**.

9.5 Se você perdeu treino

Use a tabela que combina com o tempo que você ficou parado. A data da prova não muda, então a trilha também não se estica: se não couber, escolha uma trilha mais curta ou a próxima prova.

Parada	O que fazer
Até 3 dias	Volte à mesma semana, com a primeira sessão mais leve
4 a 7 dias	Repita a semana anterior e siga
8 a 14 dias	Repita a semana anterior com tudo em esforço 1 a 2 níveis abaixo e depois volte uma semana atrás
Mais de 14 dias	Volte à fase anterior (Base, Construção ou Específica) e retome dali, e se faltarem menos semanas do que a trilha pede, use uma trilha mais curta
Doença, febre ou lesão	Procure o médico antes de retomar

Nas trilhas da Reta final, que não têm fases anteriores, "voltar uma fase" é voltar à primeira semana da trilha.

10. Dia da prova

Horários, retirada de kit, equipamento permitido e o que levar variam por etapa: **confira no guia do atleta da sua etapa**. O que segue vale para qualquer uma.

10.1 Na semana da prova

- Siga a "Semana da prova" no fim da tabela da sua trilha: só sessões curtas e fáceis, contadas para trás a partir do dia da prova. A última sessão é 2 dias antes.
- Durma bem, mesmo que na véspera o sono falhe: o que vale é a semana.
- Reveja o regulamento e a ordem das estações.

10.2 Véspera

- Separe roupa, tênis, número, alimentos e água.
- Coma de forma simples e conhecida; nada novo.
- Programe a hora de acordar e o trajeto.

10.3 Checklist de manhã

- ☐ Documento e comprovante de inscrição
- ☐ Tênis já usados em treino
- ☐ Roupa leve, que você já testou
- ☐ Alimento e água que você já tolera
- ☐ Protetor solar, se for ao ar livre
- ☐ Toalha e roupa seca para depois

10.4 Aquecimento

Use o **aquecimento padrão** (capítulo 5), em 10 a 15 minutos, sem se cansar. Termine pouco antes da largada.

10.5 Durante a prova

- Comece mais devagar do que parece possível (capítulo 7).
- Use o esforço (0 a 10), e não o relógio, como referência.
- Beba água quando houver.
- Se algo doer de forma aguda ou você passar mal, **pare** e procure o apoio da organização.

10.6 Depois

- Ande até a respiração normalizar; hidrate-se e coma.

- Nos dias seguintes, **só movimentos leves**.
- Antes de pensar na próxima prova, descanse e converse com um profissional de saúde se algo continuar doendo.

10.6 Lembretes do regulamento

- Use o **chip** que a organização entregar, no lugar indicado; sem ele, o tempo não é registrado.
- Largue na **onda** em que foi alocado.
- Conte as voltas da corrida você mesmo; a tela do local é só auxílio.
- Ajuda externa durante a prova pode render penalidade.

Anexos

A. Glossário

Termo	Significado neste guia
Divisão	Categoria de carga em que você compete (Open ou Pro, feminino ou masculino)
Estação	Cada um dos 8 exercícios entre as corridas
Zona de transição	Trecho entre a corrida e a estação
No rep	Repetição que não conta por não cumprir o padrão
Estação incompleta	Estação não terminada por inteiro (inclui raia ou volta faltante); leva à desclassificação
Descarga	Semana mais leve, no fim de cada bloco
Polimento	Últimas semanas, com menos volume, para chegar descansado
Simulação	Treino que repete o formato da prova, em parte ou por inteiro
Escala de esforço 0 a 10	0 é repouso e 10 é esforço máximo; serve para dosar a sessão sem relógio

B. Folha de registro semanal (para imprimir)

Preencha no papel. Nada é enviado nem guardado pelo site.

Dia	Sessão (A a F)	Esforço (0 a 10)	Carga usada (% da divisão)	Dor ou desconforto?	Observações

Regra de bolso: se na coluna de dor aparecer dor aguda, formigamento, inchaço, travamento, sintoma no peito, tontura ou desmaio, **pare e procure atendimento**. Em emergência, SAMU 192.

C. Cargas da sua divisão (preencher uma vez)

Estação	Carga da minha divisão (capítulo 3)	35%	40%	50%	55%
Sled push					
Sled pull					
Farmers carry (por mão)					
Sandbag lunges					
Wall ball (bola)					

Arredonde cada valor para o peso disponível mais próximo, sem passar do valor da semana. Kettlebells costumam ser de 4 em 4 kg. SkiErg, remo e burpee broad jump não têm carga. "Carga mínima" nas duas primeiras semanas é o trenó sem anilhas, o kettlebell e o saco mais leves e a bola mais leve.

D. Fontes

1. Regulamento de Singles da HYROX, temporada 26/27, seções 8 (estações) e 12 (penalidades). Organização da prova. Consultado em 14/11/2026. Arquivo público no site da organização.
2. Questionário de prontidão **PAR-Q+**, PAR-Q+ Collaboration, indicado no capítulo 1 sem reprodução.
3. Calculadora de parciais do site (tabelas de proporção por faixa de tempo), usada só como exemplo de conta no capítulo 7.

Material independente, sem afiliação, patrocínio nem aprovação da HYROX. HYROX é marca de seu titular.