ATHX GAMES 2027 · PLANO DE 12 SEMANAS

Comece aqui. Faça os testes na semana 1, anote suas marcas e calcule seus ritmos e suas cargas. O plano remete a eles em cada sessão.

SEUS DADOS

Nome: _____

Data da prova: _____

Categoria: ☐ LITE ☐ ATHX ☐ PRO **Sexo:** ☐ Mulher ☐ Homem

TESTES DA SEMANA 1

Teste	Marca	Como medir
Shoulder to overhead · 1RM	kg	Dos ombros para acima da cabeça. Vale press, push press ou jerk. Barra de 15 ou 20 kg.
Back squat · 2RM	kg	O quadril desce abaixo do joelho nas duas repetições.
Levantamento terra · 3RM	kg	Pegada por fora dos joelhos, sem sumô. Três seguidas ou separadas em um minuto.
Corrida de 3 km	min	Percurso plano, no máximo.
SkiErg 1.000 m	min	Resistência à sua escolha, no máximo.

Total de força: S2OH + agachamento + terra = _____

É o que pontua na prova, onde o levantamento terra conta a média de duas séries.

SEUS RITMOS

Ritmo	Como calcular	Exemplo	O seu
Corrida · ritmo de teste	Tempo dos 3 km ÷ 3	4:30/km	/km
Corrida · ritmo de tiros	Ritmo de teste - 5 s/km	4:25/km	/km
Corrida · ritmo leve	Ritmo de teste + 1:15/km	5:45/km	/km
SkiErg · ritmo de teste	Tempo dos 1.000 m ÷ 2	1:55/500 m	/500 m
SkiErg · teste + 2 s	Ritmo de teste + 2 s/500 m	1:57/500 m	/500 m
SkiErg · teste + 3 s	Ritmo de teste + 3 s/500 m	1:58/500 m	/500 m
SkiErg · teste + 4 s	Ritmo de teste + 4 s/500 m	1:59/500 m	/500 m
SkiErg · teste + 6 s	Ritmo de teste + 6 s/500 m	2:01/500 m	/500 m

Exemplo: 3 km em 13:30 e 1.000 m de SkiErg em 3:50.

SUAS CARGAS

% da marca	Shoulder to overhead	Back squat	Levantamento terra
60%			
70%			
75%			
80%			
85%			
87,5%			
90%			
92,5%			

Multiplique cada marca pela porcentagem e arredonde para 2,5 kg. Exemplo: 100 kg × 75% = 75 kg.

PLANO ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 1–4

Base (semanas 1–4), específico (5–10) e polimento (11–12). Os quilos saem de «Suas cargas» e os ritmos entre parênteses, de «Seus ritmos». Mude o que precisar.

Semana	Bloco	Seg · Força: S2OH e agachamento	Ter · Corrida e SkiErg	Qui · Terra e membros superiores	Sex · MetCon X	Sáb · Aeróbico ou simulado	Feito	RPE
1 **Seg:** __/__	**Base**	Teste: S2OH 1RM e back squat 2RM. Anote as marcas na página 1	Teste: 3 km no máximo. 10 min depois, teste de 1.000 m no SkiErg	Teste: terra 3RM · Supino com halteres 3×12 · Remada com halter 3×12	Técnica: remo, halter do chão acima da cabeça, supino, agachamento e carregamento de sandbag, burpees sobre banco	Corrida leve de 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
2 **Seg:** __/__	**Base**	S2OH 5×5 a 70% · Agachamento 4×6 a 70%	Corrida leve de 20 min (ritmo leve) + SkiErg 5×300 m (teste + 6 s), desc. 1 min	Terra 4×5 a 70% · Supino com halteres 3×12 · Remada com halter 3×12	3 rodadas leves: 12 cal de remo, 10 do chão acima da cabeça, 10 supinos, 10 agachamentos com sandbag, 10 burpees sobre banco	Corrida leve de 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
3 **Seg:** __/__	**Base**	S2OH 5×4 a 75% · Agachamento 4×5 a 75%	Corrida 5×600 m (ritmo de tiros), desc. 90 s + SkiErg 4×500 m (ritmo de teste), desc. 1 min	Terra 4×4 a 75% · Supino com halteres 4×10 · Remada com halter 4×10	4 rodadas: 15 cal de remo, 12 do chão acima da cabeça, 12 supinos, 12 agachamentos com sandbag, 30 m de carregamento, 12 burpees	Corrida leve de 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
4 **Seg:** __/__	**Base (descarga)**	S2OH 3×5 a 60% · Agachamento 3×5 a 60%	Corrida leve de 25 min (ritmo leve) + SkiErg 3×500 m (teste + 4 s), desc. 1 min	Terra 3×5 a 60% · Mobilidade de quadril e ombros 15 min	Descanso ou 20 min de mobilidade	Simulado 1: força, resistência e MetCon X. Anote na página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

S2OH = shoulder to overhead. Aqueça com séries progressivas antes das séries de trabalho. Quarta e domingo, descanso.
No MetCon X, use as cargas da sua categoria (página «Provas e cargas 2027»). Se ainda não as move com boa técnica, comece abaixo delas.

PLANO ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 5–8

Semana	Bloco	Seg · Força: S2OH e agachamento	Ter · Corrida e SkiErg	Qui · Terra e membros superiores	Sex · MetCon X	Sáb · Aeróbico ou simulado	Feito	RPE
5 **Seg:** __/__	**Específico**	S2OH 5×3 a 80% · Agachamento 5×3 a 80%	2 rodadas: 1,5 km (ritmo de teste) + 6 min de SkiErg (teste + 4 s), desc. 4 min	Terra: 2 séries de 3 a 80% em 1 min, desc. 1 min · Supino com halteres 4×10 · Remada 4×10	Meia prova com sua carga de competição: metade de cada estação, cronometrada	Corrida leve de 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
6 **Seg:** __/__	**Específico**	S2OH 4×2 a 85% · Agachamento 4×2 a 85%	Corrida 4×800 m (ritmo de tiros), desc. 90 s + 8 min de SkiErg contínuo (teste + 3 s)	Terra: 2 séries de 3 a 85% em 1 min, desc. 1 min · Supino com halteres 4×8 · Remada 4×8	EMOM 24 min: 15 cal de remo / 12 do chão acima da cabeça / 12 agachamentos com sandbag / 10 burpees sobre banco	Corrida leve de 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
7 **Seg:** __/__	**Específico**	S2OH 5×2 a 87,5% · Agachamento 5×2 a 87,5%	Prova de resistência no treino: sua distância de corrida (ritmo de teste) e SkiErg até o minuto 24	Terra: 2 séries de 3 a 87,5% em 1 min, desc. 1 min · Supino com halteres 3×10	MetCon X completo com 80% da sua carga de competição, cronometrado	Corrida leve de 55 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
8 **Seg:** __/__	**Específico (descarga)**	S2OH 3×3 a 70% · Agachamento 3×3 a 70%	Corrida leve de 25 min (ritmo leve) + SkiErg 3×500 m (teste + 2 s), desc. 1 min	Terra 3×3 a 70% · Mobilidade 15 min	Descanso ou 20 min de mobilidade	Simulado 2: força, resistência e MetCon X. Anote na página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PLANO ATHX GAMES 2027 · SEMANAS 9–12

Semana	Bloco	Seg · Força: S2OH e agachamento	Ter · Corrida e SkiErg	Qui · Terra e membros superiores	Sex · MetCon X	Sáb · Aeróbico ou simulado	Feito	RPE
9 **Seg:** __/__	**Específico**	S2OH: séries de 1 até 92,5% · Agachamento 3×2 a 90%	3 rodadas: 1 km (ritmo de tiros) + 4 min de SkiErg (teste + 2 s), desc. 3 min	Terra: 2 séries de 3 a 90% em 1 min, desc. 1 min · Supino com halteres 3×8	MetCon X completo com sua carga de competição, cronometrado	Corrida leve de 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
10 **Seg:** __/__	**Específico**	S2OH 3×1 a 90% · Agachamento 3×1 a 90%	Corrida 3×1 km (ritmo de tiros), desc. 2 min + 5 min de SkiErg (teste + 2 s)	Terra: 2 séries de 3 a 80% em 1 min, só técnica	Descanso ou 20 min de mobilidade	Simulado 3: prova completa com os tempos da competição. Anote na página 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
11 **Seg:** __/__	**Polimento**	S2OH 3×2 a 80% · Agachamento 3×2 a 80%	Corrida 4×600 m (ritmo de tiros), desc. 90 s + SkiErg 3×500 m (ritmo de teste), desc. 2 min	Terra: 2 séries de 3 a 75% em 1 min · Supino com halteres 2×8	2 rodadas leves das sete estações com 70% da sua carga	Corrida leve de 35 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
12 **Seg:** __/__	**Polimento**	S2OH 3×1 a 70% · Agachamento 3×1 a 70%. Teste as cargas das suas tentativas	Corrida leve de 20 min (ritmo leve) com 4 acelerações + 2×250 m de SkiErg	Mobilidade e técnica, 20 min	Descanso	Dia da prova	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PROVAS E CARGAS 2027 · INDIVIDUAL

Formato individual da temporada 2027. Circule sua categoria e seu sexo na tabela do MetCon X.

FORÇA · 20 MIN

- Minutos 0–5 · Shoulder to overhead, 1RM.
- Minutos 5–10 · Back squat, 2RM.
- Minutos 10–15 · Levantamento terra, 3RM: você aquece até o minuto 12 e faz duas séries de 1 minuto com 1 minuto de descanso. Conta a média das duas.
- Carga livre, com barra de 15 ou 20 kg. Pontuação: soma das três marcas em quilos.

RESISTÊNCIA · LIMITE 24 MIN

- Corrida em voltas de 300 m: 2,4 km (8 voltas) no LITE; 3 km (10 voltas) no ATHX e no PRO.
- Ao terminar a corrida, SkiErg até o minuto 24. Pontuação: metros de SkiErg.
- Cada volta que faltar conta 500 m de penalidade. Contar as voltas é responsabilidade sua.

METCON X · LIMITE 25 MIN

Estação	LITE Mulher	LITE Homem	ATHX Mulher	ATHX Homem	PRO Mulher	PRO Homem
1. Remo (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal
2. Halter do chão acima da cabeça	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 2 × 15 kg	30 × 2 × 22,5 kg
3. Supino com halteres	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 15 kg	30 × 22,5 kg
4. Agachamento com sandbag	20 × 20 kg	20 × 30 kg	30 × 30 kg	30 × 50 kg	30 × 50 kg	30 × 70 kg
5. Carregamento de sandbag	30 m × 20 kg	30 m × 30 kg	30 m × 30 kg	30 m × 50 kg	30 m × 50 kg	30 m × 70 kg
6. Burpees sobre banco macio	20 rep.	20 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.	30 rep.
7. Remo (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal

- Do chão acima da cabeça: LITE com um braço, sem obrigação de alternar; ATHX alternando os braços com um halter; PRO com dois halteres.
- Supino: peso de cada halter. Burpees: no LITE você pode passar o banco andando; no ATHX e no PRO, saltando com os dois pés.
- Pontuação: tempo final. No LITE, se o tempo acabar, soma-se 1 s a 25:00 por cada caloria, repetição ou metro pendente.

Fontes: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 e /how-it-works (consultadas em 20/11/2026) e posicionamento conjunto do ACSM, da Academy of Nutrition and Dietetics e da Dietitians of Canada sobre nutrição e desempenho esportivo (2016). Modelo independente, sem relação com o ATHX Games.

REGISTRO DE SIMULADOS

Anote seu objetivo e cada simulado ao terminar. Na força e no SkiErg, uma diferença positiva é melhor; no MetCon X, negativa.

Medida	Objetivo	Simulado 1	Simulado 2	Simulado 3	Notas
Semana do plano		**4**	**8**	**10**	
Data					
FORÇA (kg)					
Shoulder to overhead · 1RM					
Back squat · 2RM					
Levantamento terra · série 1					
Levantamento terra · série 2					
Levantamento terra · média das duas séries					
Total de força					
RESISTÊNCIA					
Tempo de corrida					
SkiErg · metros					
METCON X					
Tempo do MetCon X					
Pendente aos 25:00 (só LITE)					
DIFERENÇA DO OBJETIVO					
Força (kg)					
SkiErg (m)					
MetCon X (s)					

FOLHA DO DIA DA PROVA

Preencha na véspera e leve na mochila. Seu horário de bateria é o de entrada na zona de aquecimento.

Meu horário de bateria: _____

AS SEIS ZONAS, UMA DEPOIS DA OUTRA

Desde a bateria	Meu horário	Zona	Meu plano
-60 min		**Chegada**	Credenciamento com seu ingresso (na sua conta ATHX): você recebe a pulseira.
-10 min		**Antes de aquecer**	Vá para a zona de aquecimento: lá você faz o registro e recebe o número e o chip da resistência.
0		**1. Aquecimento · 30 min**	Briefing e aquecimento; talvez você divida o rack. Meu aquecimento: _____
+30 min		**2. Força · 20 min**	S2OH 1RM (min 0–5): abro com ____ kg, objetivo ____ kg Agachamento 2RM (min 5–10): abro com ____ kg, objetivo ____ kg Terra 3RM: aquecimento até o min 12 Série 1 (min 12) ____ kg · série 2 (min 14) ____ kg
+50 min		**3. Refuel · 10 min**	Bebo _____ · Como _____ Tênis de corrida: sim / não · Revisão: ____ voltas a ____ /km
+60 min		**4. Resistência · 30 min (limite 24)**	Corrida: ____ voltas de 300 m a ____ /km (conte você) SkiErg a ____ /500 m · damper ____ · objetivo _____ m
+90 min		**5. Recuperação · 30 min**	Bebo _____ · Como _____ Troca de tênis ou roupa: sim / não · Revisão do MetCon X
+120 min		**6. MetCon X · 30 min (limite 25)**	Objetivo ____:____ · Remo ____ · Chão à cabeça ____ · Supino ____ Agachamento ____ · Carregamento ____ · Burpees ____ · Remo ____
+150 min		**Linha de chegada**	Patch de finisher e última zona de recuperação.

O QUE LEVAR

- ☐ O ingresso da sua conta ATHX para o credenciamento
- ☐ Tênis de corrida e, se você usa, sapato de levantamento (proibido competir descalço)
- ☐ Seu magnésio: a organização pede que cada um leve o seu
- ☐ Se você usa: cinto, um par de joelheiras, cotoveleiras e munhequeiras
- ☐ Água e comida já testadas para o Refuel e a Recuperação
- ☐ Roupa para trocar

EQUIPAMENTO

Permitido na força: magnésio, cinto, joelheiras, cotoveleiras, munhequeiras e sapato de levantamento.

Proibido: straps, grips, fita para pegada, luvas de qualquer tipo, faixas de joelho e de cotovelo, macacões de levantamento, fones de ouvido e competir descalço.

Joelheiras: um só par e sem enrolar. Sem cinto no agachamento com sandbag do MetCon X.

COMER E BEBER

- Nada novo no dia: coma e beba o que você já testou nos simulados.
- Última refeição com carboidratos de fácil digestão, de 1 a 4 horas antes da sua bateria.
- Refuel (10 min): beba e coma algo rápido com carboidratos que você já conhece: bebida, gel ou fruta.
- Recuperação (30 min): beba e coma logo, para chegar ao MetCon X com a digestão feita.
- Pergunte à organização que água e comida haverá nas zonas: o site oficial não detalha.

Fontes: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 e /how-it-works (consultadas em 20/11/2026) e posicionamento conjunto do ACSM, da Academy of Nutrition and Dietetics e da Dietitians of Canada sobre nutrição e desempenho esportivo (2016). Modelo independente, sem relação com o ATHX Games.