PLANO DE TRAIL RUNNING DE 16 SEMANAS

Números de exemplo para um trail de 30 km e 1.500 m D+, partindo de 30 km e 500 m D+ por semana. Na versão em Excel, eles se ajustam sozinhos ao seu atleta.

Semana típica: segunda descanso · terça rodagem leve + força · quarta subidas · quinta rodagem leve + força · sexta descanso · sábado longão na trilha · domingo rodagem leve ou descanso

Atleta: _____ **Prova:** _____ **Data:** _____

Sem.	Fase	Km	D+ (m)	Longão	Subidas	Força	Outra sessão	Feito
1	Base	31	630	12 km · 250 m D+	6 x 30 s de subida forte, descida caminhando	2 sessões: agachamento goblet, terra romeno, step-up, panturrilha e prancha (3 x 10-12)	Rodagem em Z2 + 6 acelerações de 20 s no plano	☐
2	Base	32	760	13 km · 300 m D+	8 x 30 s de subida forte, descida caminhando	2 sessões: o mesmo circuito com um pouco mais de carga (3 x 10-12)	Rodagem em Z2 + 6 acelerações de 20 s no plano	☐
3	Base	33	890	13 km · 360 m D+	10 x 30 s de subida forte, descida caminhando	2 sessões: o mesmo circuito com um pouco mais de carga (3 x 8-10)	Rodagem em Z2 + 8 acelerações de 20 s no plano	☐
4	Base (descarga)	23	620	9 km · 250 m D+	Sem tiros: rodagem leve com um pouco de desnível	1 sessão leve do mesmo circuito	Tudo leve, em Z1-Z2	☐
5	Construção	34	1.020	15 km · 460 m D+	5 x 2 min de subida em Z4, descida trotando	2 sessões: agachamento búlgaro, step-up com carga, terra unilateral e panturrilha (4 x 6-8)	Fartlek de 40 min em terreno variado	☐
6	Construção	35	1.150	16 km · 520 m D+	6 x 2 min de subida em Z4, descida trotando	2 sessões: agachamento búlgaro, step-up com carga, terra unilateral e panturrilha (4 x 6-8)	Fartlek de 45 min em terreno variado	☐
7	Construção	35	1.280	16 km · 580 m D+	5 x 3 min de subida em Z4, descida trotando	2 sessões: inclua agachamento excêntrico lento para as descidas (4 x 6)	Descidas técnicas: 6 x 2 min de descida controlada	☐
8	Construção (descarga)	25	900	10 km · 360 m D+	4 x 1 min de subida, confortável	1 sessão leve	Tudo leve	☐

PLANO DE TRAIL RUNNING DE 16 SEMANAS (CONTINUAÇÃO)

Números de exemplo para um trail de 30 km e 1.500 m D+, partindo de 30 km e 500 m D+ por semana. Na versão em Excel, eles se ajustam sozinhos ao seu atleta.

Semana típica: segunda descanso · terça rodagem leve + força · quarta subidas · quinta rodagem leve + força · sexta descanso · sábado longão na trilha · domingo rodagem leve ou descanso

Sem.	Fase	Km	D+ (m)	Longão	Subidas	Força	Outra sessão	Feito
9	Específico	36	1.410	18 km · 780 m D+	Subida contínua de 25 min em Z3 + descida técnica	1-2 sessões: força 3 x 6 + saltos na caixa	Longão em terreno parecido com o da prova	☐
10	Específico	37	1.540	19 km · 850 m D+	Subida contínua de 35 min em Z3 + descida técnica	1-2 sessões: força 3 x 6 + saltos na caixa	Tempo run 2 x 15 min em Z3 em terreno ondulado	☐
11	Específico	38	1.670	19 km · 920 m D+	3 x 10 min de subida em Z3-Z4, caminhando onde precisar	1-2 sessões: força 3 x 6 + excêntricos para a descida	Back-to-back: 60-90 min leves no dia seguinte ao longão	☐
12	Específico (descarga)	27	1.170	11 km · 470 m D+	Subida contínua de 20 min em Z2-Z3	1 sessão leve	Tudo leve	☐
13	Específico	39	1.800	20 km · 990 m D+	Subida de 40 min no ritmo de prova + descida no ritmo de prova	1 sessão de manutenção (2 x 6), sem ficar dolorido	No longão, teste o equipamento, os géis e o ritmo de prova	☐
14	Específico	38	1.670	19 km · 920 m D+	3 x 8 min de subida no ritmo de prova	1 sessão de manutenção (2 x 6), sem ficar dolorido	Back-to-back com o equipamento de prova	☐
15	Polimento	27	1.260	11 km · 500 m D+	4 x 3 min de subida no ritmo de prova	1 sessão curta de manutenção	Rodagem de 40 min com 4 x 1 min no ritmo de prova	☐
16	Polimento	16	720	Prova: 30 km · 1.500 m D+	4 x 1 min de subida leve para ativar	Sem força: 15 min de mobilidade	Ativação: 20 min leves + 4 x 30 s. Prova no fim de semana	☐

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E FORÇA PARA TRAIL

Batimentos de cada zona = FC de repouso + (FC máxima - FC de repouso) × %. Anote os do seu atleta.

FC máxima: _____ **FC de repouso:** _____

Zona	% FC de reserva	De (bpm)	Até (bpm)	Para que serve no trail
Z1	50-60%			Recuperação, rodagens bem leves
Z2	60-70%			Base aeróbica: rodagens e longão
Z3	70-80%			Subidas contínuas e ritmo de prova longa
Z4	80-90%			Subidas longas e limiar
Z5	90-100%			Subidas curtas e fortes

Na subida e na descida o pace engana: guie-se pela frequência cardíaca ou pelo esforço percebido (RPE).

Exercícios de força para trail

- ☐ Step-up em um banco ou caixa: suba com uma perna, desça controlando
- ☐ Agachamento búlgaro: pé de trás apoiado em um banco
- ☐ Levantamento terra romeno, bilateral e unilateral
- ☐ Agachamento goblet e agachamento excêntrico lento (3-4 s na descida)
- ☐ Elevação de panturrilha com o joelho estendido e flexionado
- ☐ Elevação pélvica unilateral
- ☐ Prancha frontal e lateral
- ☐ Saltos na caixa (a partir da fase específica)

Base: 3 x 10-12 com pouca carga. Construção: 4 x 6-8 com mais carga. Específico e polimento: manutenção, sem chegar dolorido ao longão.

Antes da prova

- ☐ Leia o regulamento: equipamento obrigatório, tempos de corte e pontos de hidratação
- ☐ Estude a altimetria: onde estão as subidas longas e as descidas técnicas
- ☐ Teste nos longões os géis, a bebida e a mochila que vai usar
- ☐ Tênis já amaciado, nunca novo no dia da prova
- ☐ Lanterna de cabeça, corta-vento e manta térmica se o regulamento pedir

REGISTRO SEMANAL

Carga = minutos totais × RPE médio. Se ela subir mais de 15% de uma semana para a outra, revise o plano.

Sem.	Km plano	Km feitos	D+ plano	D+ feito	Tempo	RPE (1-10)	Carga	Notas
1	31		630					
2	32		760					
3	33		890					
4	23		620					
5	34		1.020					
6	35		1.150					
7	35		1.280					
8	25		900					
9	36		1.410					
10	37		1.540					
11	38		1.670					
12	27		1.170					
13	39		1.800					
14	38		1.670					
15	27		1.260					
16	16		720					