



## TUTORIAL

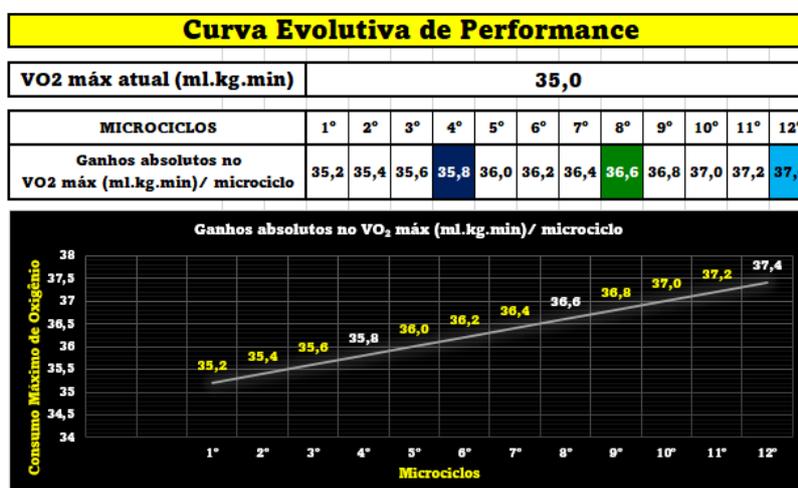
Estamos muito felizes de você ter aceitado o nosso convite e participar do nosso “Projeto + 1k”. Um dos programas da plataforma “Periodizationonline.com”, que visa acima de tudo proporcionar saúde, bem-estar e performance, que conseguimos resumir de maneira objetiva e simples, porém com a base científica da nossa experiência acadêmica e profissional há 37 anos.

Nesse texto iremos apresentar um passo a passo do seu plano de treinamento, que a teoria do esporte denomina de Periodização.

Sua Periodização (**Macroциclo**) é composta de **3 Mesociclos** (meses), cada um com **4 Microциclos** (semanas), elaborada com uma carga distribuída progressivamente, de acordo com os questionários e os testes realizados, o torna o seu treino absolutamente individualizado, pautado na sua Aptidão Física atual.

A sua Aptidão Física será reavaliada ao final de cada **Mesociclo**, o **4º Microциclo** será sempre um “Microциclo de Controle”, no qual realizaremos um novo teste de 5 minutos, o que permitirá identificar a sua evolução e adaptações ao treinamento, do início até o final da Periodização serão realizados **4 Testes de 5 minutos** até o final da Periodização.

Será projetada a sua “**CURVA EVOLUTIVA DE PERFORMANCE**”, na qual se estabelece os seus possíveis ganhos no seu desempenho através da projeção da sua Potência Aeróbia ( $VO_2$ máx) atual, para a elevação da mesma, durante processo de treino, até o final da PERIODIZAÇÃO.





### **OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:**

#### **1ª Observação:**

A sua **PERIODIZAÇÃO** é composta de **12 Microciclos**.

Cada Microciclo é composto de **SESSÕES ESPECÍFICAS DE CORRIDA** e de **SESSÕES DE TREINOS MUSCULARES** e de **SESSÕES DE FLEXIBILIDADE DINÂMICA**, em dias alternados.

Todos esses treinos são fundamentais, para facilitar os ganhos no seu desempenho.

Cada sessão (dia de treino específico de corrida), apresenta uma metragem total a ser percorrida, denominada de **VOLUME TOTAL (km)**.

DIAS	TREINOS	VOLUME TOTAL (km)
2ª feira	CORRIDA 1	5,0

#### **2ª Observação:**

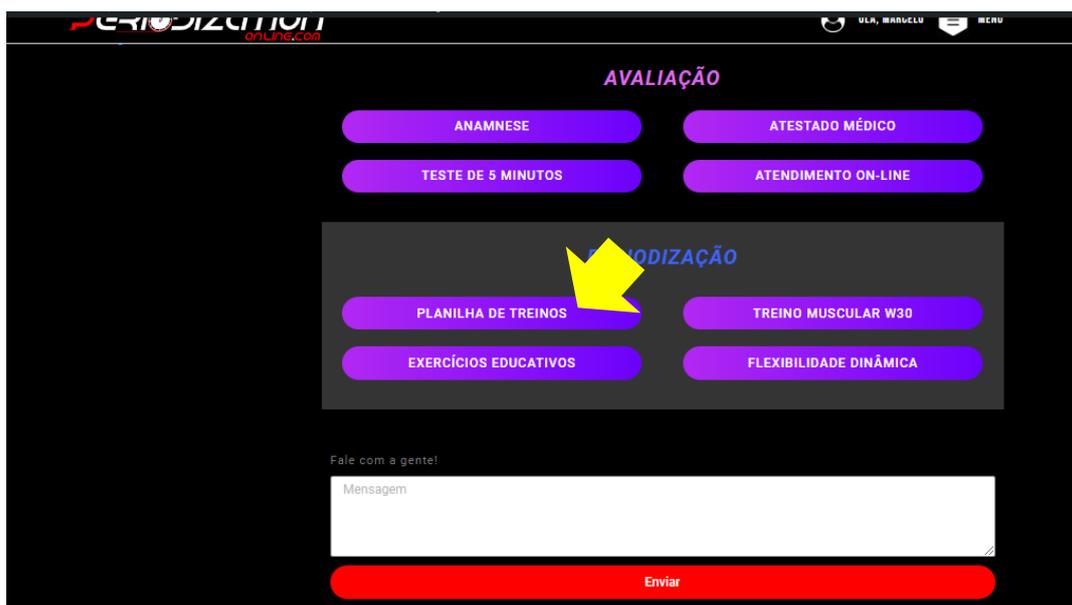
Os treinos específicos de corrida, foram elaborados com 3 diferentes métodos de treino, cada um com as suas funções e objetivos:

- 1. MÉTODO BLOCADO**
- 2. MÉTODO FRACIONADO**
- 3. MÉTODO CONTÍNUO**

1. O **MÉTODO BLOCADO**, tem a função primordial de aprimorar a sua **TÉCNICA DE CORRIDA**, utilizando dentro da chamada “SÉRIE PRINCIPAL DO TREINO”, a utilização de **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**.



Para os **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**, acesse a nossa plataforma e clique em **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**:



**Escolha o seu treino:**





Realize o treino que está estabelecido na programação:

Exemplo: **EDU-01**

**EDU-01**



**EDU-01 / 01**

20 metros de execução do exercício, 20 metros de corrida em zona 1 e siga para o próximo exercício.



**EDU-01 / 02**

20 metros de execução do exercício, 20 metros de corrida em zona 1 e siga para o próximo exercício.



**EDU-01 / 03**

20 metros de execução do exercício, 20 metros de corrida em zona 1, circuito completo.

No **MÉTODO BLOCADO** a **SÉRIE PRINCIPAL DO TREINO** é composta de:

**Nº de BLOCOS:** Representa o total de **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**, que serão utilizados em cada treino.

**Exemplo:** A dinâmica do **Educativo nº 3**, tem 5 blocos, ou seja, 5 **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS** diferentes a serem realizados.

<b>MÉTODO UTILIZADO</b>	<b>DINÂMICA</b>	<b>BLOCOS</b>
<b>BLOCADO</b>	<b>EDUCATIVO 3</b>	<b>5 exercícios</b>

**Nº de SÉRIES:** É o total de vezes que irá executar cada um dos **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**.

**Exemplo:** Cada um dos **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS** será realizado **7 vezes**.

<b>SÉRIES</b>	<b>DISTÂNCIA (m)</b>
<b>7</b>	<b>20</b>



Sempre utilizaremos a **DISTÂNCIA de 20 metros**, para a correta execução dos **EXERCÍCIOS EDUCATIVOS**.

Sugerimos que utilize uma marcação com cones para garantir a **DISTÂNCIA de 20 metros**.

**MICRO PAUSA E MACRO PAUSA:**

A **MICRO PAUSA** é o INTERVALO DE RECUPERAÇÃO entre cada estímulo das SÉRIES.

Utilizaremos sempre uma **RECUPERAÇÃO ATIVA**, retornando na mesma **DISTÂNCIA de 20 metros**, uma corrida muito leve, também na ZONA 1 e PSE (0 a 4), após a execução de cada **EXERCÍCIO EDUCATIVO**.

**Exemplo:**

MICRO PAUSA (m)	ZONA	MACRO PAUSA (m)	ZONA
20	1	400	1

Já a **MACRO PAUSA** é o intervalo de recuperação entre cada conjunto de N° DE SÉRIES realizadas.

Utilizaremos sempre a **RECUPERAÇÃO ATIVA**, percorrendo **400 metros** de corrida muito leve, na ZONA 1 e PSE (0 a 4), após a execução do N° TOTAL DE SÉRIES DE CADA EXERCÍCIO EDUCATIVO DE CADA BLOCO.

DINÂMICA	N° DE BLOCOS	N° DE SÉRIES	DISTÂNCIA (m)	ZONA	PSE	MICRO PAUSA (m)	ZONA	MACRO PAUSA (m)	ZONA
<b>EDUCATIVO 3</b>	5	7	20	1	0 a 4	20	1	400	1



2. O **MÉTODO FRACIONADO**, tem a função primordial de aprimorar a corrida, através de **TREINOS INTERVALADOS ESPECÍFICOS**.

No **MÉTODO FRACIONADO** a **SÉRIE PRINCIPAL DO TREINO** é composta de:

**Nº de BLOCOS:**

Representa o total de vezes que irá executar um conjunto de **SÉRIES**.

**Nº de SÉRIES:**

É o total de vezes que irá executar cada **DISTÂNCIA (metros)** estabelecida.

**DISTÂNCIA (m):** É a metragem percorrida em cada **SÉRIE** realizada.

Exemplo:

<b>Nº DE BLOCOS</b>	<b>Nº DE SÉRIES</b>	<b>DISTÂNCIA (m)</b>
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>700</b>

**MICRO PAUSA E MACRO PAUSA:**

A **MICRO PAUSA** é o intervalo de recuperação entre cada estímulo das **SÉRIES**. Utilizaremos sempre a **RECUPERAÇÃO ATIVA**, utilizando uma metragem que será percorrida sempre de forma muito leve, também na **ZONA 1** e com uma **PSE** de (0 a 4).

**ZONA:** É um valor de (1 a 7) escolhido para representar uma faixa de velocidade de treino (km/h) ou ritmo de treino (min/km), além de uma faixa de Frequência Cardíaca. (vide tabela)



**PSE:** É uma faixa da PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO, compatível com a ZONA escolhida, em uma escala de (0 a 10). A PSE é um recurso, para se controlar a sensação de desgaste durante a prática do exercício, sem a necessária utilização de equipamentos tecnológicos, sendo mais uma opção no controle do treino, mas não única, nem a principal.

**Exemplo:**

ZONA	PSE
3	6 a 8

Já a **MACRO PAUSA** só será utilizada quando o **Nº DE BLOCOS**, for superior a **1 BLOCO**.

**Exemplo:**

DINÂMICA	Nº DE BLOCOS	Nº DE SÉRIES	DISTÂNCIA (m)	ZONA	PSE	MICRO PAUSA (m)	ZONA	MACRO PAUSA (m)	ZONA
CORRIDA	2	3	700	3	6 a 8	300	1	600	1

**4ª Observação:**

Não esqueça que teremos sempre um **AQUECIMENTO**, fundamental para elevar a temperatura corporal, tirando você do repouso absoluto, permitindo assim um esforço psicofísico mais elevado.

**Exemplo:**

AQUECIMENTO	
DISTÂNCIA (m)	ZONA
1300	1



### **5ª Observação:**

Não esqueça também que ao final da “SÉRIE PRINCIPAL DO TREINO”, teremos sempre um volume que representa a **VOLTA A CALMA**, fundamental para desacelerar o organismo do esforço psicofísico intenso para o um esforço mais suave, conduzindo de volta para o repouso absoluto, permitindo assim uma maior recuperação.

### **Exemplo:**

VOLTA À CALMA	
DISTÂNCIA (m)	ZONA
1100	1

3. O **MÉTODO CONTÍNUO**, tem a função primordial de aprimorar a sua corrida, através de **TREINOS ININTERRUPTOS LINEARES**.

No **MÉTODO CONTÍNUO** a SÉRIE PRINCIPAL DO TREINO é composta de:

**Nº de BLOCOS:** Bloco único, logo não tem **MACROPAUSA**

**Nº de SÉRIES:** Série única, logo não **MICROPAUSA**

**DISTÂNCIA (m):** É a metragem total percorrida.

**ZONA:** É um valor escolhido para representar uma faixa de velocidade de treino (km/h) ou ritmo de treino (min/km), além de uma faixa de Frequência Cardíaca que se aproximam dessas velocidades ou ritmos.



**PSE:** É uma faixa da PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO, compatível com a ZONA escolhida, em uma escala de (0 a 10), representando assim, um recurso de como perceber a sensação de desgaste durante a prática do exercício, sem a utilização de equipamentos tecnológicos, sendo mais uma opção de controle do treino, mas não a principal.

**MICRO PAUSA E MACRO PAUSA:** Não haverá intervalos entre estímulos, logo não haverá MICRO PAUSA, nem MACRO PAUSA.

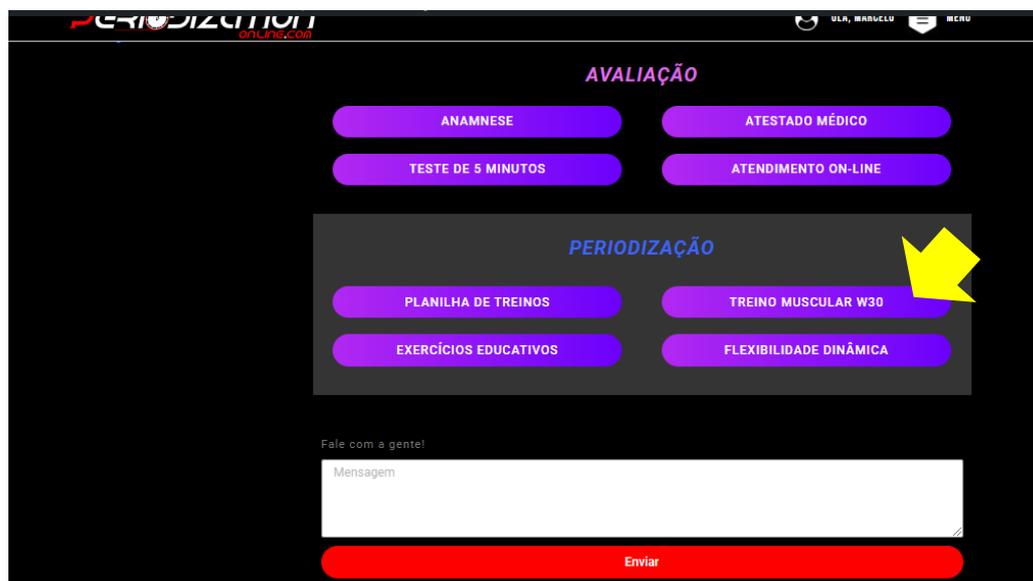
**Exemplo:**

MÉTODO	AQUECIMENTO		SÉRIE PRINCIPAL						VOLTA À CALMA	
	DISTÂNCIA (m)	ZONA	DINÂMICA	BLOCOS	SÉRIES	DISTÂNCIA (m)	ZONA	PSE	DISTÂNCIA (m)	ZONA
<b>CONTÍNUO</b>	600	1	CORRIDA	1	1	4000	2	4 a 6	600	1

**6ª Observação:**

No dia seguinte ao treino específico de corrida, é fundamental a execução dos exercícios musculares de força, resistência e potência muscular, além dos exercícios de flexibilidade, todos eles de extrema importância para o desenvolvimento específico da corrida.

Para os **TREINOS MUSCULARES**, acesse a nossa plataforma e clique em **TREINO MUSCULAR W30**:





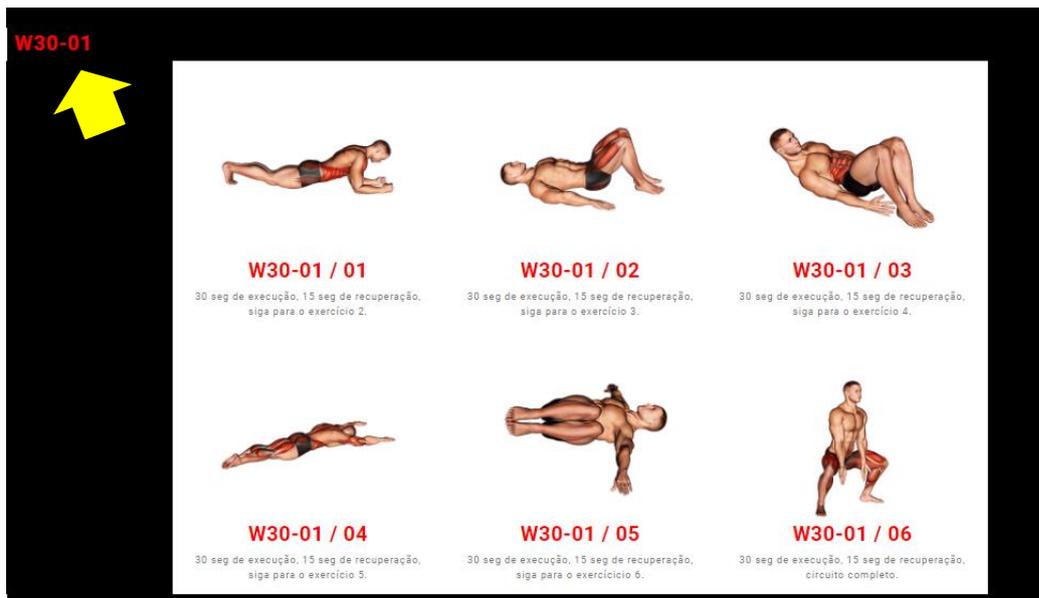
**Escolha o seu treino:**



**Realize o treino que está estabelecido na programação:**

**Exemplo: W30-01**

**Ou seja, o 1º treino muscular, é composto de 6 exercícios...**





Os **TREINOS MUSCULARES**, serão baseados no **Sistema W30**, utilizando exercícios multiarticulares, bem variados, sem carga extra, utilizando apenas movimentos que utilizam o próprio peso corporal, realizando exercícios com duração fixa de 30 segundos (30'') com intervalos também fixos de 15 segundos (15''), sendo uma proporção de (1:1/2), ou seja:

(30'':15'')

Deve-se realizar sempre 3 voltas no circuito, ou seja:

3 séries de (30'':15'')

Devem ser realizados 3 vezes por semana, em dias alternados e a sequência de exercícios será modificada, nas semanas seguintes.

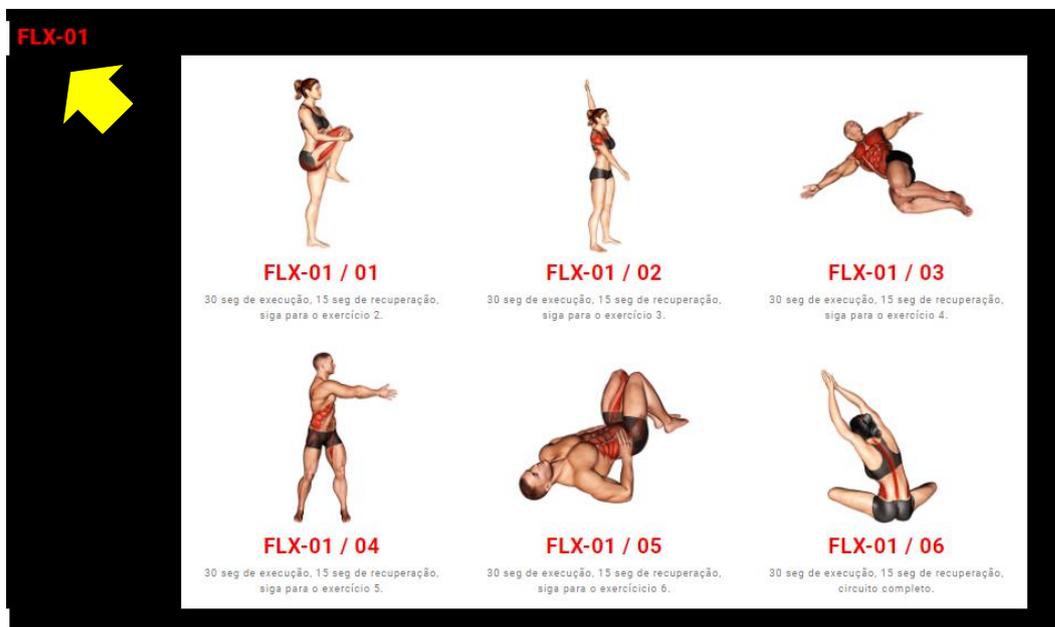
Para os **TREINOS DE FLEXIBILIDADE DINÂMICA**, acesse a nossa plataforma e clique e em **TREINO MUSCULAR W30**:



Os treinos de **FLEXIBILIDADE DINÂMICA**, tem a função de promover, através de exercícios de flexionamento, uma maior mobilidade e amplitude articular, uma maior plasticidade dos tecidos conjuntivos, uma maior elasticidade muscular e uma maior maleabilidade da pele.

Exemplo: **FLX-01**

Ou seja, o 1º de **FLEXIBILIDADE DINÂMICA**, é composto de 6 exercícios...



Os **TREINOS DE FLEXIBILIDADE DINÂMICA**, serão realizados, seguindo também o padrão do Sistema W30, realizando exercícios com duração fixa de 30 segundos (30'') com intervalos também fixos de 15 segundos (15''), sendo uma proporção de (1:1/2), ou seja:

(30'':15'')

Deve-se realizar sempre 3 voltas no circuito, ou seja:

3 séries de (30'':15'')

Devem ser realizados 3 vezes por semana, em dias alternados e a sequência de exercícios será modificada, nas semanas seguintes.



A estrutura semanal dos **TREINOS MUSCULARES** e dos **TREINOS DE FLEXIBILIDADE DINÂMICA** seguem uma sequência neste formato abaixo:

<b>MESOCICLO 1</b>			
	<b>3ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>sábado</b>
<b>MICROCICLO 1</b>	<b>W30 -01</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -01</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -01</b> + <b>FLX 01</b>
<b>MICROCICLO 2</b>	<b>W30 -02</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -02</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -02</b> + <b>FLX 01</b>
<b>MICROCICLO 3</b>	<b>W30 -03</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -03</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -03</b> + <b>FLX 01</b>
<b>MICROCICLO 4</b>	<b>W30 -04</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -04</b> + <b>FLX 01</b>	<b>W30 -04</b> + <b>FLX 01</b>

Observem que os **TREINOS MUSCULARES** serão modificados a cada microciclo e os **TREINOS DE FLEXIBILIDADE DINÂMICA** serão alterados a cada mesociclo, todos eles de extrema relevância para o desenvolvimento da sua corrida.



**7ª Observação:**

**ZONAS DE TREINO**

As **ZONAS DE TREINO** foram calculadas a partir dos testes realizados, permitindo assim controlar a sua Velocidade (km/h) e/ou o seu Ritmo (min/km), além da sua Frequência Cardíaca de Esforço (bpm), permitindo assim não sair de uma faixa individualmente estabelecida e realizar o treino de maneira correta acordo com a tabela abaixo.

Utilizamos também, a **PSE (Percepção Subjetiva de Esforço)**, que nada mais é do que uma **ESCALA PSICOMÉTRICA**, com valores de **0 a 10**, capaz de correlacionar a carga realizada no treino, com o nível de esforço agudo, que você está percebendo na hora da execução.

É claro, que a **PSE**, não elimina, muito menos substitui totalmente os equipamentos tecnológicos, mas é um valioso aliado e um importante recurso no controle do treino.

Para situações competitivas, a PSE, apresenta o valor ainda maior, permitindo ao executante um autoconhecimento e um autocontrole da dose de esforço realizada instantaneamente, evitando com isso erros estratégicos, que podem inviabilizar o sucesso do seu evento competitivo.

Todo o nosso planejamento é dosado utilizando as **ZONAS DE TREINO**.

**Exemplo de tabela:**

<b>ZONAS DE TREINO</b>												
Zona	VELOCIDADE (km/h)		Zona	RITMO (min/km)		Zona	FC (bpm)		PSE	PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO		
	limite inferior	a		limite superior	limite inferior		a	limite superior		limite inferior	a	limite superior
1	7,8	a	9,1	1	7min41seg	a	6min35seg	1	90	a	108	0 a 4
2	9,1	a	10,4	2	6min35seg	a	5min46seg	2	108	a	126	4 a 6
3	10,4	a	11,7	3	5min46seg	a	5min7seg	3	126	a	144	6 a 8
4	11,7	a	13,0	4	5min7seg	a	4min36seg	4	144	a	162	8 a 10
5	13,1	a	14,3	5	4min34seg	a	4min11seg	5	162	a	180	8 a 10
6	14,4	a	15,6	6	4min9seg	a	3min50seg	6	162	a	180	8 a 10
7	>		15,6	7	<		3min50seg	7	não aplicável		8 a 10	



### **SUGESTÕES FINAIS:**

- 1. Procure sempre treinar com algum relógio que controle sua velocidade (km/h) ou seu ritmo (min/km) através de GPS e simultaneamente utilize um monitor de Frequência Cardíaca, para sua segurança e controle do treino.**
- 2. Procure sempre se hidratar durante todos os treinos, com aproximadamente 100 a 200 ml de H<sub>2</sub>O a cada 10 a 20 minutos de exercício.**
- 3. Procure treinar durante os horários do dia com menor calor e humidade.**
- 4. Consulte um Fisioterapeuta especialista, para identificar seu tipo de pisada, através do exame de BAROPODOMETRIA, isso irá facilitar a compra do seu tipo de tênis adequado para seu tipo de pé e pisada.**
- 5. Consulte um Nutricionista, caso deseje acelerar a qualidade da sua saúde e reduzir mais rapidamente o seu peso corporal.**

**Conte sempre conosco, estaremos sempre a disposição e qualquer necessidade entre em contato através da plataforma no FALE COM A GENTE, ou pelo e-mail: [equipe@periodizationonline.com](mailto:equipe@periodizationonline.com).**

**Desejamos a você um feliz novo momento na sua vida!**

**Um grande abraço**

**Prof. Marcelo Affonso – CREF 000151 G/BA**

**Toda Equipe Periodizationonline.com**

**[www.periodizationonline.com](http://www.periodizationonline.com)**