

GUIA APLICADO

MANUAL DE CORRIDA APLICADA AO HYROX

Pacing calculado, fisiologia da corrida comprometida, 4 semanas de treino prontas e um protocolo de teste pra medir sua evolução — o guia completo pra parar de adivinhar seu ritmo de prova.

8 × 1KM

PACING · FISILOGIA · PROGRAMA DE TREINO

GUIA ESCRITO
POR UM COACH

SUMÁRIO

O que tem neste manual

01	Pacing — teoria e cálculo	Cap. 1
02	Técnica de corrida	Cap. 2
03	Fisiologia da corrida comprometida	Cap. 3
04	Planilha de cálculo de pace por tempo-alvo	Cap. 4
05	4 semanas de treino de corrida comprometida	Cap. 5
06	Protocolo de teste: tempo de recuperação do pace	Cap. 6
07	Erros comuns por nível	Cap. 7

Este material foi desenhado pra ser usado, não só lido. As planilhas e os planos de treino dos capítulos 4, 5 e 6 são ferramentas — separe um caderno ou uma planilha digital pra preencher junto com a leitura.

Pacing: teoria e cálculo

No HYROX, a corrida mais importante não é a primeira — é a oitava. E ela só sai bem se as sete anteriores foram corridas com inteligência, não com euforia.

A maioria dos iniciantes pensa em pace como "quão rápido eu consigo correr". No HYROX, pace é outra pergunta: "quão rápido eu consigo correr oito vezes seguidas, com uma estação de força entre cada uma?" A resposta certa quase sempre é mais lenta do que o seu instinto de largada manda.

O objetivo não é ter um km rápido. É ter oito km parecidos. Quando o seu primeiro km é muito mais rápido que o oitavo, isso não é sinal de bom fôlego — é sinal de que você gastou reserva que precisava mais na frente.

PACING ERRADO

Começa forte, cai a cada km. O atleta "empresta" energia do fim da prova sem saber — e paga essa dívida, com juros, nas últimas duas ou três corridas.

PACING IDEAL

Ritmo estável do km 1 ao km 8, com uma leve reserva sobrando pra acelerar no final, se o corpo permitir.

A fórmula base

O cálculo parte de uma lógica simples: seu tempo total de prova é a soma do tempo gasto correndo com o tempo gasto nas 8 estações (incluindo a transição/RoxZone entre elas). Isolando a parte da corrida, chegamos ao pace-alvo por km:

FÓRMULA

$(\text{Tempo total da prova} - \text{Tempo estimado nas 8 estações e transições}) \div 8 = \text{Pace-alvo por km}$

Referência de tempo total por meta

A tabela abaixo mostra como o mesmo raciocínio muda de cara dependendo da meta de tempo do atleta. Use como ponto de partida, depois ajuste com o seu histórico real de treino nas estações.

META TOTAL	EST. NAS 8 ESTAÇÕES + TRANSIÇÕES	TEMPO DISPONÍVEL P/ CORRIDA	PACE-ALVO / KM
60 min	25 min	35 min	4:22 / km
75 min	35 min	40 min	5:00 / km
90 min	40 min	50 min	6:15 / km
105 min	45 min	60 min	7:30 / km
120 min	50 min	70 min	8:45 / km

Valores ilustrativos. O tempo real gasto nas estações varia muito conforme nível de força e experiência — use seu próprio histórico de treino sempre que disponível (ver Capítulo 4).

Split: leve negativo, nunca positivo forte

Dentro do pace-alvo, a estratégia mais robusta é sair 10 a 15 segundos por km mais devagar que a média nos dois primeiros trechos, manter o pace-alvo do meio ao fim, e permitir uma leve aceleração no último km se sobrar energia. Isso se chama **negative split** — terminar mais rápido do que começou. É o oposto do que o instinto de largada pede, e é exatamente por isso que funciona: quase ninguém mais no pelotão faz isso.

Técnica de corrida

No HYROX você não corre descansado. Corre depois de empurrar trenó, depois de fazer wall balls, depois de carregar peso. Técnica aqui não é sobre estética — é sobre gastar o mínimo de energia possível pra manter o pace.

Os princípios de corrida eficiente valem sempre, mas pesam mais quando você já está fatigado: qualquer erro de técnica que "passa despercebido" numa corrida fresca vira gasto extra de energia na corrida número 6, 7 ou 8.

1

Postura

Tronco ereto, leve inclinação à frente vinda do tornozelo — não da cintura. Sob fadiga, a tendência é curvar a lombar; isso reduz a amplitude respiratória exatamente quando você mais precisa de oxigênio.

2

Cadência

Passos mais curtos e frequentes gastam menos energia do que passadas longas. Sob fadiga, a cadência tende a cair antes da velocidade perceber — monitorar isso é um alerta precoce de queda de eficiência.

3

Aterrissagem

Pé aterrissa perto do centro de gravidade, não à frente do corpo — isso freia. Pernas cansadas de sled ou lunges tendem a "esticar" o passo pra economizar esforço muscular local, só que isso aumenta o freio a cada passo.

4

Braços

Cotovelo dobrado, movimento para frente e para trás — nunca cruzando o corpo. Ombros sobrecarregados de farmer's carry ou sled pull tendem a travar o balanço dos braços, o que quebra o ritmo natural da passada.

O que a fadiga muda em cada ponto

Repare que os quatro pontos acima não mudam de princípio dentro da prova — mudam de dificuldade de execução. A técnica "correta" continua a mesma da corrida 1 até a corrida 8; o que fica mais difícil é sustentá-la conforme a fadiga acumula. Por isso o treino de técnica não pode acontecer só em corrida fresca — ver Capítulo 3 e 5 sobre como treinar isso sob fadiga real.

TESTE RÁPIDO

Na próxima corrida comprometida do treino, preste atenção só na cadência nos primeiros 200m. Passos mais curtos e mais rápidos costumam destravar o ritmo mais rápido do que tentar "acelerar a passada".

Fisiologia da corrida comprometida

"Corrida comprometida" é o termo técnico pra correr em estado de pré-fadiga — exatamente o que acontece toda vez que você sai de uma estação e entra na pista. É a característica que mais diferencia o HYROX de uma corrida de rua comum.

Os três sistemas de energia em jogo

O corpo produz ATP — a molécula que sustenta a contração muscular — por três vias, que se revezam conforme a intensidade e a duração do esforço:

SISTEMA	DURAÇÃO TÍPICA	ONDE APARECE NO HYROX
ATP-PC (fosfagênio)	Até ~10 segundos	Arranques explosivos: saída do burpee broad jump, primeiros metros do sled push
Glicolítico (anaeróbio)	~10s a 2 min	Estações de força intensa: sled, wall balls, farmer's carry sob esforço alto
Oxidativo (aeróbio)	Além de 2 min	Os 8 km de corrida — o sistema que sustenta a prova inteira

O problema não é usar cada sistema isoladamente — é a **transição** entre eles. Uma estação de força puxa pesado no sistema glicolítico, que produz lactato e íons H+ como subproduto. Esses subprodutos comprometem a contração muscular localmente. Quando você sai correndo em seguida, o sistema aeróbio precisa reoxigenar essa musculatura e ajudar a remover o lactato acumulado — enquanto o corpo ainda está em movimento e em velocidade.

O que muda, na prática, numa corrida em fadiga

1

Acidose muscular localizada
O acúmulo de H+ interfere na capacidade da fibra muscular de gerar força de forma eficiente nos primeiros metros da corrida seguinte.

2

Economia de corrida alterada
A pisada muda, a cadência cai, e o custo de oxigênio por metro percorrido aumenta — você gasta mais energia pra manter o mesmo pace.

3

FC já elevada
A frequência cardíaca sai da estação alta, não do repouso — o "aquecimento" da corrida já começa em déficit.

4

Fadiga central
O cérebro também acumula fadiga perceptiva — decisões de pace no meio da prova ficam mais sujeitas a erro do que no início, fresco.

IMPLICAÇÃO PRÁTICA

Um atleta pode ter um VO2max excelente e uma força de sled excelente isoladamente — e ainda assim ter uma prova ruim, porque nunca treinou especificamente a transição entre esses dois estados metabólicos. Treinar corrida "limpa" e força isolada não prepara o corpo pra essa combinação específica de estresses. É por isso que os Capítulos 5 e 6 deste manual giram em torno dessa transição, e não da corrida ou da força isoladas.

Planilha de cálculo de pace por tempo-alvo

Um pace-alvo genérico, tirado de uma tabela de internet, não considera o seu nível real nas estações. Esta planilha te ajuda a calcular o número certo pra você — não pra uma média qualquer.

Passo 1 — estime seu tempo nas 8 estações

Se você já treina há algum tempo, use seus tempos reais de treino. Se está começando, use a faixa de referência abaixo como estimativa inicial e refine depois dos primeiros treinos cronometrados.

NÍVEL	TEMPO ESTIMADO NAS 8 ESTAÇÕES + TRANSIÇÕES
Iniciante	40 – 50 min
Intermediário	30 – 40 min
Avançado / competitivo	20 – 30 min

Faixas de referência aproximadas, baseadas em observação de treino — variam bastante conforme categoria de peso, sexo e histórico de força do atleta.

Passo 2 — defina sua meta total

Seja realista com base no seu condicionamento atual, não no que você vê nas redes sociais. Metas ambiciosas demais quebram o pacing antes do km 3.

Passo 3 — preencha o worksheet

Meta de tempo total da prova

_____min

Tempo estimado nas 8 estações + transições

_____min

Tempo disponível pra corrida (meta – estações)

_____min

Pace-alvo por km (tempo disponível ÷ 8)

_____min/km

Pace de saída (pace-alvo + 10 a 15s)

_____min/km

Passo 4 — refine a cada ciclo de treino

Esse número não é fixo pra sempre. Toda vez que seu tempo nas estações melhorar (mais força, mais eficiência técnica), sobra mais tempo pra corrida — o que significa que seu pace-alvo pode ficar mais rápido sem mudar sua meta total. Recalcule a cada 4 a 6 semanas de treino, ou sempre depois de um teste de simulação completo.

ERRO COMUM NESSE CÁLCULO

Superestimar o próprio tempo nas estações "porque no dia da prova a adrenalina ajuda". A adrenalina ajuda no esforço, não na técnica sob pressão de público e cronômetro — planeje com o tempo real de treino, não com uma expectativa otimista.

4 semanas de treino de corrida comprometida

Este plano assume que você já treina HYROX de forma geral (força + condicionamento) e quer adicionar, de forma estruturada, o componente que mais separa quem tem uma boa prova de quem tem uma prova mediana: a transição entre estação e corrida.

COMO ENCAIXAR

São 3 sessões de corrida por semana, especificamente desenhadas — elas substituem (não somam a) parte do seu volume normal de corrida e de estações combinadas. Ajuste os pesos das estações para o seu nível atual.

Semana 1 — introdução ao estado comprometido

SESSÃO	ESTRUTURA
Corrida A	Aquecimento 10min fácil. 1 bloco de força (45s sled push moderado) + 400m corrida no pace-alvo. Repetir 4x com 2min de descanso entre blocos.
Corrida B	Corrida contínua 30-40min em ritmo fácil (zona 2) — constrói a base aeróbia que sustenta a recuperação entre estações.
Corrida C	6 x 200m no pace-alvo com 60s de descanso — foca em fixar a cadência-alvo sem fadiga associada.

Semana 2 — aumenta o volume comprometido

SESSÃO	ESTRUTURA
Corrida A	1 bloco de força (60s sled push ou 20 wall balls) + 600m corrida no pace-alvo. Repetir 4x com 2min de descanso.
Corrida B	Corrida contínua 40min fácil.
Corrida C	Circuito curto: 15 wall balls + 400m corrida + 30s farmer's carry + 400m corrida. Repetir 3x.

Semana 3 — simulação parcial

SESSÃO	ESTRUTURA
Corrida A	Mini-simulação: 3 estações (sled push, burpee broad jump, wall balls) intercaladas com 500m de corrida cada, no pace-alvo.
Corrida B	Corrida contínua 40-50min fácil.
Corrida C	8 x 400m no pace-alvo com 90s de descanso — sem componente de força, foco em fixar o ritmo puro.

Semana 4 — teste e ajuste

SESSÃO	ESTRUTURA
Corrida A	Aplique o protocolo de teste do Capítulo 6 — meça seu tempo de recuperação do pace.
Corrida B	Corrida contínua leve 30min — recuperação ativa.
Corrida C	Repita a mini-simulação da semana 3 e compare o tempo total com a semana anterior.

PROGRESSÃO PRA ALÉM DA SEMANA 4

Depois desse ciclo, repita a estrutura aumentando gradualmente a duração dos blocos de força (de 45-60s para 60-90s) ou reduzindo o tempo de descanso entre blocos — nunca os dois ao mesmo tempo.

Protocolo: tempo de recuperação do pace

Este teste mede diretamente a habilidade específica do HYROX — não corrida pura, não força pura: a transição entre as duas. É o número mais honesto que existe sobre sua prontidão real pra prova.

O que é

Depois de uma estação de força, o atleta sai correndo. Ele não volta ao pace-alvo imediatamente — a perna está com lactato acumulado, a FC já está alta. O "tempo de recuperação do pace" é quantos segundos ou metros o atleta leva pra voltar ao pace-alvo dele, contando a partir do momento em que começa a correr.

Protocolo, passo a passo

1

Defina o pace-alvo
Use o número calculado no Capítulo 4.

2

Estação até fadiga real
Ex.: 45s de sled push forte, ou 40 wall balls sem pausa longa.

3

Saia correndo
Imediatamente após o último segundo da estação — sem descanso de transição.

4

Cronometre a cada 200m
Anote o pace parcial de cada trecho de 200m.

5

Marque a normalização
O momento em que o pace parcial bate o pace-alvo (ou fica dentro de $\pm 5\%$).

6

Registre o resultado
Ex.: "levou 400m" ou "levou 1min20" pra normalizar.

Ficha de registro

DATA	ESTAÇÃO USADA	PACE-ALVO	DISTÂNCIA ATÉ NORMALIZAR	OBSERVAÇÕES

Faixas de referência aproximadas

NÍVEL	DISTÂNCIA APROXIMADA ATÉ NORMALIZAR O PACE
Iniciante	600 – 800 m
Intermediário	300 – 500 m
Avançado / competitivo	Abaixo de 300 m

Faixas aproximadas, baseadas em observação prática de treino — não substituem avaliação individual nem teste de laboratório. Servem como referência de evolução, não como diagnóstico.

COMO USAR O RESULTADO

Se o atleta leva 500m pra recuperar o pace, isso indica necessidade de mais treino de corrida comprometida especificamente — não necessariamente mais corrida pura ou mais força isolada. Repita o teste a cada 4 a 6 semanas e compare a evolução do número, não apenas o tempo total de prova.

Erros comuns por nível

Nem todo erro de corrida é o mesmo em todo estágio de evolução. Reconhecer o seu nível ajuda a saber exatamente onde focar a correção primeiro.

Iniciante

1

Sprint na primeira corrida

Sai no ritmo que "parece certo" na largada, sem referência de pace calculado.

2

Corrida "pura" isolada

Treina só corrida de rua, sem nunca simular sair fatigado de uma estação.

3

Ignora a técnica sob fadiga

Corrige postura e cadência só em corrida fresca, nunca em treino comprometido.

4

Sem número de referência

Não sabe seu pace-alvo — decide o ritmo "no sentimento" durante a prova.

Intermediário

1

Pace-alvo desatualizado

Usa o mesmo número de meses atrás, sem recalculá-lo após evolução na força.

2

Negligencia a base aeróbia

Treina só intervalado e simulação, sem volume de corrida fácil — a base que sustenta a recuperação.

3

Não mede a transição

Sabe seu tempo de corrida e de estação isolados, mas nunca testou o tempo de recuperação do pace.

4

Excesso de intensidade

Treina toda sessão no limite, sem variar volume/intensidade — risco de estagnação ou lesão.

NA PRÁTICA

O erro de iniciante costuma ser *falta de plano*. O erro de intermediário costuma ser *plano desatualizado*. Os dois se resolvem com o mesmo hábito: recalculá-lo e reaplicá-lo a cada ciclo de treino.

PRÓXIMO PASSO

Pace sem acompanhamento é **desgaste**, não estratégia.

Você agora tem os números, o plano de 4 semanas e o teste pra medir evolução. O próximo passo é ter alguém acompanhando seus tempos reais, ajustando a planilha do Capítulo 4 conforme você evolui, e corrigindo a técnica que só aparece de fora.

Quer treinar sua corrida de HYROX com acompanhamento direto?

ME CHAMA.

Quem é João Lades

Antes de qualquer estação, corrida ou plano de treino, tem uma formação inteira por trás. Conheça quem constrói esse conteúdo.



Se você não conhece o trabalho do João: ele é Licenciado e Bacharel em Educação Física, com especializações em Treinamento Desportivo e Pedagogia do Esporte. Há 10 anos é Gestor e Head Coach da Superforce Bah, com uma trajetória construída dentro do treinamento funcional de alto rendimento — passando pelo CrossFit e pelo levantamento olímpico antes de se dedicar ao HYROX. Hoje atua como Hyrox Performance Coach L1, já atuou como Head Judge em uma prova oficial de HYROX em São Paulo, e foi Diretor de Prova em duas edições do Super Fitness Race — um dos maiores simulados de HYROX do Rio Grande do Sul.

Pra quem já acompanha o trabalho: a bagagem inclui certificações CrossFit (Trainer L2, Judge, Gymnastics, entre outras), atuação como juiz em Semifinais do CrossFit Games, formação em levantamento olímpico em camps internacionais, e passagem pela Flow House Brasil.

FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Licenciado e Bacharel em Educação Física
- Especialista em Treinamento Desportivo
- Especialista em Pedagogia do Esporte

CROSSFIT

- CrossFit Level 2 Trainer
- CrossFit Scaling
- CrossFit Spot The Flaw
- CrossFit Gymnastics
- CrossFit Aerobic Capacity
- CrossFit Pose Method
- CrossFit Judge — Semifinais CrossFit Games (Regionals, BCC, Copa Sur)

LEVANTAMENTO OLÍMPICO

- LPO Takano Weightlifting — USA Team
- LPO Cubano
- LPO Ogre Barbell Club — Chinese Weightlifting

HYROX & EXPERIÊNCIA

- Hyrox Performance Coach L1
- Experiência como Head Judge — prova HYROX São Paulo/BRA
- 2x Diretor de Prova — Super Fitness Race (RS)
- Gestor e Head Coach — Superforce Bah (10 anos)
- Ex-coord. Técnico — Rede Superforce
- Flow House Brasil — CAMP e Mentoria