



GUIA DE TREINO · BASEADO EM CIÊNCIA

CORRIDA SEM PERDER OS GANHOS

Adicione corrida à musculação **sem sabotar a hipertrofia** —
com um plano de 5 semanas em que a cor mostra a
intensidade de cada treino.





ANTES DE COMEÇAR

ESSE MEDO TEM NOME

Você puxou ferro por anos e finalmente vê músculo no espelho. Aí bate a vontade de melhorar o condicionamento — e trava no mesmo pensamento:

“Se eu começar a correr, vou perder o que construí?”

Esse é o **efeito de interferência**: a ideia de que correr e treinar força ao mesmo tempo faz um atrapalhar o outro. Ele existe — mas está longe da sentença de morte que o senso comum prega. Bem programada, **a corrida preserva a hipertrofia.**

EVIDÊNCIA

21

estudos na meta-análise de referência (Wilson, 2012)

MODALIDADE

Corrida

interfere mais que bike — o que pesa é a dose

INTERVALO

6h+

entre sessões reduz a interferência

Este guia entrega a ciência em poucas páginas, 6 regras práticas e um **plano de 5 semanas** onde a cor de cada quadro mostra a intensidade do treino de corrida.



O QUE A CIÊNCIA DIZ

O EFEITO DE INTERFERÊNCIA

A referência mais citada é a meta-análise de **Wilson e colaboradores (2012)**, que reuniu 21 estudos. Três conclusões importam pra você:

01

A modalidade importa

Correr concorrente com a musculação gerou queda em força e hipertrofia; **pedalar não**. A corrida tem mais impacto e dano excêntrico, o que pesa na recuperação das pernas.

02

É dose-dependente

Quanto **maior a frequência e a duração** do aeróbico, maior a interferência. Pouca e bem colocada, a corrida quase não cobra preço.

03

Hipertrofia sofre pouco

Revisões posteriores (**Murach & Bagley, 2016**) mostram interferência pequena ou nula sobre o **crescimento**. O efeito é mais claro sobre a **potência**.

Traduzindo: **o vilão raramente é a corrida** — é o excesso e correr pesado perto do treino de pernas.



APLICAÇÃO PRÁTICA

6 REGRAS DE OURO

1

Separe as sessões

Dias ou períodos diferentes. No mesmo dia, mínimo 6 h.

2

Força antes

Treinou junto? Levante peso primeiro, corra depois.

3

Pouca dose

Comece com 2–3 corridas leves por semana.

4

Proteja a perna

Nada de corrida forte perto do dia de pernas.

5

Baixo impacto

Pernas pesadas? Troque por bike ou elíptico.

6

Recupere

Proteína, sono e calorias. Sem isso, a interferência aparece.



COMO LER O PLANO

5 SEMANAS, 3 INTENSIDADES

Cada semana tem uma **cor que mostra a intensidade** do treino. O ciclo sobe e desce como uma pirâmide: você acumula, dá o pico e descarrega — sem atropelar a musculação.

BRANCO · LEVE

Contínuo leve e regenerativo.

AZUL · MODERADO

Tempo e progressivo.

VERMELHO · INTENSO

Tiros e intervalado.

CURVA DE INTENSIDADE DO CICLO



REGRA DO CHOQUE ⚡

Todo treino vermelho é seguido de um dia **regenerativo ou de descanso**. O estímulo forte só vira resultado se a recuperação vier logo atrás.



01

BASE · LEVE

Adaptar tendões e fôlego com baixa interferência. Construir o hábito antes de pedir intensidade.

■ ■ ■ VOLUME ~7 KM

TERÇA

Contínuo leve

3 km em pace de conversa — fala uma frase inteira sem ofegar.

QUINTA

Contínuo leve

4 km no mesmo pace tranquilo. Foco em soltar a passada.

SÁBADO

Regenerativo

25 min de caminhada ou trote muito leve.

META DA SEMANA

Terminar toda corrida sentindo que poderia fazer mais. É de propósito.



02

RITMO · MODERADO

Introduzir o ritmo: correr trechos mais fortes dentro da quilometragem, sem chegar ao tiro.

 VOLUME ~13 KM

TERÇA

Progressivo RITMO

5 km: 1 km leve + 3 km moderado-forte + 1 km leve. O clássico que constrói base de ritmo.

QUINTA

Contínuo leve

4 km tranquilo, para recuperar entre os estímulos de ritmo.

SÁBADO

Fartlek leve RITMO

4 km em 1 min forte / 2 min leve × 6. Brinca com o ritmo sem cronômetro.

META DA SEMANA

Sentir a diferença entre "leve" e "moderado" na própria respiração.





03

PICO · INTENSO ⚡

A semana do choque: tiros curtos e tempo forte. Maior intensidade do ciclo — e maior necessidade de recuperar.

 VOLUME ~14 KM

TERÇA

Tiro curto **CHOQUE**

Aquece 1 km + 8 × 300 m fortes (rec. 200 m trote) + solta 1 km. O estímulo mais intenso do plano.

QUARTA

Regenerativo

Obrigatório. 25 min muito leve. É o dia que paga pelo choque da véspera.

SEXTA

Tempo forte **FORTE**

5 km: 1 km leve + 3 km forte + 1 km leve. Sustenta a intensidade por mais tempo.

SÁBADO

Leve curto

3 km bem tranquilo, só para soltar as pernas.

REGRA DO CHOQUE

Nada de tiro perto do dia de perna. Se a força cair na academia, segure a corrida — não o peso.



04

RITMO · MODERADO

Recuar do pico e consolidar. Voltar ao ritmo moderado mantém o ganho aeróbio sem acumular fadiga.

 VOLUME ~15 KM

TERÇA

Progressivo

RITMO

6 km: 2 km leve + 3 km moderado + 1 km leve.

QUINTA

Fartlek

RITMO

5 km em 2 min forte / 2 min leve × 6. Estímulos mais longos.

SÁBADO

Contínuo leve

4 km tranquilo para fechar a semana sem desgaste.

META DA SEMANA

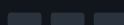
O pace moderado já deve parecer mais fácil que na semana 2. Sinal de que o condicionamento subiu.



05

DELOAD · LEVE

Descarregar e consolidar. Menos volume, intensidade baixa — o corpo absorve tudo o que você construiu.

 VOLUME ~7 KM

TERÇA

Leve

3 km em pace de conversa. Solto, sem cobrança.

QUINTA

Regenerativo

25 min caminhada ou trote leve.

SÁBADO

Teste de sensação

4 km leves observando como o corpo responde. Seu termômetro pro próximo ciclo.

PRÓXIMO CICLO

Força mantida e corrida fluindo? Repita subindo o volume. Caiu desempenho? Segure em 2 corridas e priorize sono e proteína.



O QUE SUSTENTA OS DOIS

RECUPERAÇÃO & NUTRIÇÃO

Treino concorrente cobra mais do corpo. É a recuperação que decide se a interferência vira problema ou desaparece.

Proteína

1,6 a 2,2 g por kg de peso por dia, distribuída ao longo do dia. Sustenta a síntese muscular mesmo com volume extra.

Calorias e carboidrato

Déficit agressivo por tempo demais é o que faz a interferência aparecer. Mantenha carboidrato para ter qualidade nos dois treinos.

Sono

7 a 9 horas. A variável mais subestimada — sono ruim derruba força e recuperação de uma vez só.

REGRA DE BOLSO

Na dúvida entre mais uma corrida ou dormir uma hora a mais — **durma**. A recuperação é o multiplicador dos resultados.



MITO VS. CIÊNCIA

O QUE VOCÊ PODE **ESQUECER**

MITO

“Cardio mata os ganhos”

Bem programado, o cardio preserva a hipertrofia. O que mata ganho é excesso sem recuperação.

MITO

“Tem que correr em jejum”

Correr em jejum não acelera a perda de gordura. Quem emagrece é o **déficit calórico no tempo**.

MITO

“Mais corrida = mais resultado”

A interferência é dose-dependente. Volume sem recuperação só acumula fadiga. **Dose certa > dose máxima**.



EVOLUÇÃO COMEÇA PELA **BASE**

Treino baseado em evidência, sem achismo e sem promessa milagrosa. Se este guia te ajudou, tem muito mais por lá todos os dias.

SEGUIR @basehumana.fit