Planilha de treino para a São Silvestre 2026

9 semanas para os 15 km da Avenida Paulista | versões iniciante e intermediário | rua e esteira

Ainda dá tempo. Com três treinos por semana, um longo que cresce aos poucos e duas semanas finais de redução de volume, a prova de 31 de dezembro fica ao alcance de quem tem uma base mínima. A semana 1 começa em 2 de novembro e a semana 9 termina na própria prova.

Qual versão escolher

Iniciante (corre-caminha) Aguenta 30 minutos de corre-caminha. A meta é terminar a prova, correndo e caminhando.	**Intermediário** Corre 30 a 40 minutos seguidos, três vezes por semana (5 a 10 km). A meta é correr o percurso todo com controle.

Se nem o corre-caminha de 30 minutos é possível hoje, comece pelas semanas 1 e 2 do plano iniciante, sem pressa, e mantenha a meta de terminar a prova alternando corrida e caminhada. Faça um check-up médico antes de aumentar a carga, principalmente se vem de uma fase sem treino.

Como ler a planilha

- **Três treinos por semana**, com um dia de descanso entre eles (sugestão: terça, quinta e sábado). **A** é rodagem leve, **B** traz variação de ritmo, intervalos ou subida, e **C** é o longo, o mais importante da semana.
- **Tempo e PSE, não pace.** PSE é a percepção subjetiva de esforço, de 0 a 10. **PSE 4 a 5:** leve, dá para conversar sem esforço (onde fica a maior parte do volume). **PSE 6:** firme, frases com pausas (referência para a prova). **PSE 7 a 8:** forte, só saem frases curtas (apenas nos treinos B).
- **Corre-caminha:** "3/1" significa 3 minutos correndo e 1 minuto caminhando, repetidos até completar o tempo.
- **Se a semana apertar,** corte o treino B e preserve o longo.
- **Semana 4 é de descarga** e as **semanas 8 e 9 reduzem o volume** (cerca de 45% abaixo do pico da semana 7), mantendo a frequência e um pouco de ritmo.
- **Semana 9:** segunda (A), quarta (B) e a prova na quinta, 31/12. Terça é descanso.

Cores das linhas

Descarga	Pico	Polimento e prova

Esta planilha é uma referência geral de progressão e não substitui a orientação de um profissional de educação física ou de um médico. Pare o treino e procure atendimento diante de dor no peito, tontura intensa, falta de ar fora do normal ou dor articular que piora a cada treino.

Plano iniciante: corre-caminha

Todos os treinos em PSE 4 a 5. No dia da prova, repita o formato do último longo (8/1) e caminhe sem culpa nos postos de água. Terminar bem vale mais do que correr o tempo todo.

Semana	Treino A	Treino B	Treino C (longo)	Feito
1 02 a 08/11	30 min (2/1)	30 min (2/1)	40 min (2/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
2 09 a 15/11	30 min (3/1)	30 min (3/1)	45 min (3/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
3 16 a 22/11	35 min (4/1)	30 min (4/1)	50 min (4/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
4 (descarga) 23 a 29/11	30 min (4/1)	25 min (4/1)	40 min (4/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
5 30/11 a 06/12	35 min (5/1)	35 min (5/1)	60 min (5/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
6 07 a 13/12	40 min (6/1)	35 min (6/1)	70 min (6/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
7 (pico) 14 a 20/12	40 min (8/1)	35 min (8/1)	85 min (8/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
8 (polimento) 21 a 27/12	25 min leve	20 min leve	45 min (8/1)	[ ]A [ ]B [ ]C
9 (prova) 28 a 31/12	20 min leve	15 min leve + 4 acelerações de 20 s	**SÃO SILVESTRE** 31/12 | 15 km	[ ]A [ ]B [ ]C

Subida (opcional, na esteira): nos treinos B das semanas 5 a 7, faça de 4 a 6 subidas de 1 minuto caminhando rápido em 3% a 4% de inclinação, recuperando em 0% a 1%.

Plano intermediário

Treinos A e C em PSE 4 a 5. Nos treinos B, o aquecimento de 10 minutos leves e o desaquecimento de 10 minutos leves já estão no total, e os esforços fortes ficam em PSE 7 (salvo indicação). "Trote" é a recuperação entre as repetições.

Semana	Treino A	Treino B	Treino C (longo)	Feito
1 02 a 08/11	40 min leve	6 × 1 min forte / 2 min trote	60 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
2 09 a 15/11	40 min leve	8 × 1 min forte / 2 min trote	70 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
3 16 a 22/11	45 min leve	5 × 2 min forte / 2 min trote	80 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
4 (descarga) 23 a 29/11	35 min leve	4 × 1 min forte / 2 min trote	55 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
5 30/11 a 06/12	45 min leve	4 × 3 min forte / 2 min trote	85 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
6 07 a 13/12	50 min leve	6 × 90 s de subida (PSE 7 a 8), descendo trotando	95 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
7 (pico) 14 a 20/12	50 min leve	3 × 8 min em PSE 7 / 3 min trote	105 min leve, últimos 15 min em PSE 6	[ ]A [ ]B [ ]C
8 (polimento) 21 a 27/12	30 min leve	2 × 8 min em PSE 7 / 3 min trote (aquec. 10 min, desaquec. 5 min)	50 min leve	[ ]A [ ]B [ ]C
9 (prova) 28 a 31/12	30 min leve	20 min leve + 4 acelerações de 20 s	**SÃO SILVESTRE** 31/12 | 15 km	[ ]A [ ]B [ ]C

Semanas 8 e 9: o volume cai cerca de 45% em relação à semana 7, mantendo a frequência e um pouco de ritmo. Essa é a lógica de polimento apontada pela meta-análise de Bosquet et al. (2007), com cerca de duas semanas e redução de 41% a 60% do volume. O estudo reuniu atletas competitivos, então vale como referência, não como regra exata para o amador.

Esteira, subida e calor

Como adaptar para a esteira

- **Use 1% de inclinação.** Sem vento contrário, o mesmo ritmo custa menos energia que na rua. Jones e Doust (1996) mostraram que 1% iguala o custo energético da corrida ao ar livre entre 5:42 e 3:20 min/km.
- **Converta pace em km/h:** divida 60 pelo pace em minutos (6:00 min/km = 10 km/h).
- **Quem manda é a PSE.** Se o painel marca 10 km/h e o treino leve já não deixa conversar, reduza a velocidade.
- **Subida:** 4% a 5% por 90 s, recuperando em 0% a 1%. Se a esteira tiver limite baixo, aumente o tempo da repetição, não a velocidade.
- **Longos na rua:** faça os longos das semanas 5 a 7 fora da esteira, de manhã, com o tênis e a roupa da prova.
- Prenda o clipe de segurança e evite mexer no painel olhando para baixo.

Pace (min/km)	Esteira (km/h)
5:00	12,0
5:30	10,9
6:00	10,0
6:30	9,2
7:00	8,6
7:30	8,0
8:00	7,5
9:00	6,7
10:00	6,0

Subida da Brigadeiro

No trajeto de 2025, a subida apareceu depois de cerca de 11 km, com uns 2 km de extensão e inclinação média próxima de 3%. Confirme o percurso de 2026 no site oficial da prova e use o de 2025 só como referência. Na rua, procure uma ladeira de 400 a 800 m com 4% a 6% e suba em passada curta. Nos primeiros quilômetros, segure o ritmo em PSE 5.

Calor de dezembro

A largada é de manhã, mas fim de dezembro em São Paulo já é verão. Nas últimas semanas, mova pelo menos um longo para perto do horário da largada. Use roupa leve, viseira no lugar de boné e beba nos postos conforme a sede, sem forçar volume.

Dados da prova e semana da corrida

Dados da 101ª edição conforme regulamento e FAQ oficial consultados em outubro de 2026. Confirme tudo em saosilvestre.com.br.

Data	Quinta-feira, 31 de dezembro de 2026, pela manhã
Distância	15 km
Largada e chegada	Avenida Paulista, São Paulo
Inscrições	Até 27 de novembro ou até esgotarem as 55 mil vagas (Ticket Sports by Ingresse)
Kits	Básico R$ 335,90 | Intermediário R$ 459,90 | Premium R$ 1.039,90
Retirada do kit	Pavilhão Ciccillo Matarazzo (Ibirapuera): 26 a 29/12, 9h às 20h; 30/12, 9h às 18h. Não há retirada no dia da prova
Idade mínima	18 anos completos até 31/12/2026
Largada	Pelotão Geral por volta das 8h, em ondas por pace informado na inscrição. Confirme no guia do atleta

Semana da prova

- Segunda: treino A leve. Terça: descanso. Quarta: soltura curta com 4 acelerações de 20 segundos. Quinta: prova.
- Na semana 8, o longo de sábado (26/12) coincide com o primeiro dia de retirada do kit. Treine de manhã e retire o kit depois, ou deixe para segunda ou terça.
- **Véspera:** jante carboidratos que já conhece (massa, arroz, batata) e não teste comida nova. **No dia:** repita o café da manhã dos longos.
- Use o tênis que já treina. Estrear calçado ou roupa na prova é convite para bolha.
- Nas semanas 8 e 9 não tente recuperar treino perdido. O objetivo é chegar descansado.

Checklist antes da prova

[ ]	Inscrição confirmada e e-mail guardado
[ ]	Check-up médico feito
[ ]	Tênis de treino com pelo menos 2 longos de uso
[ ]	Roupa leve e viseira testadas em um longo
[ ]	Kit retirado (documento e confirmação em mãos)
[ ]	Percurso 2026 e horário da onda conferidos no guia do atleta
[ ]	Estratégia de água e carboidrato testada nos longos

Base científica

BOSQUET, L. et al. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 39, n. 8, p. 1358-1365, 2007. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

JONES, A. M.; DOUST, J. H. A 1% treadmill grade most accurately reflects the energetic cost of outdoor running. Journal of Sports Sciences, v. 14, n. 4, p. 321-327, 1996. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8887211/

PÉRIARD, J. D.; RACINAIS, S.; SAWKA, M. N. Adaptations and mechanisms of human heat acclimation: applications for competitive athletes and sports. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, v. 25, supl. 1, p. 20-38, 2015. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25943654/