

GUIA DO ATLETA PLAUTO

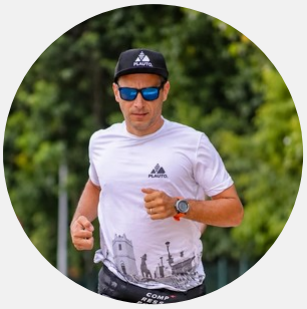
BOAS-VINDAS AO TIME.

Tudo o que você precisa para começar bem.

PLAUTO.

PLAUTO.

PALAVRA DO TREINADOR



Que bom ter você aqui. Seja o primeiro 5 km ou a próxima ultra, o caminho é o mesmo: constância, técnica e tempo. Eu preparo seu treino e ajusto toda semana. Você treina, me conta como foi, e a gente evolui junto.

Plauto Holanda · treinador, CREF 005410-G/CE

Como ler este guia.

PARTE 1 · PÁGS. 3 A 11

Para todos

Como a assessoria funciona: primeiros dias, app, feedback, contatos, saúde e o contrato em uma página.

≈ 6 MINUTOS

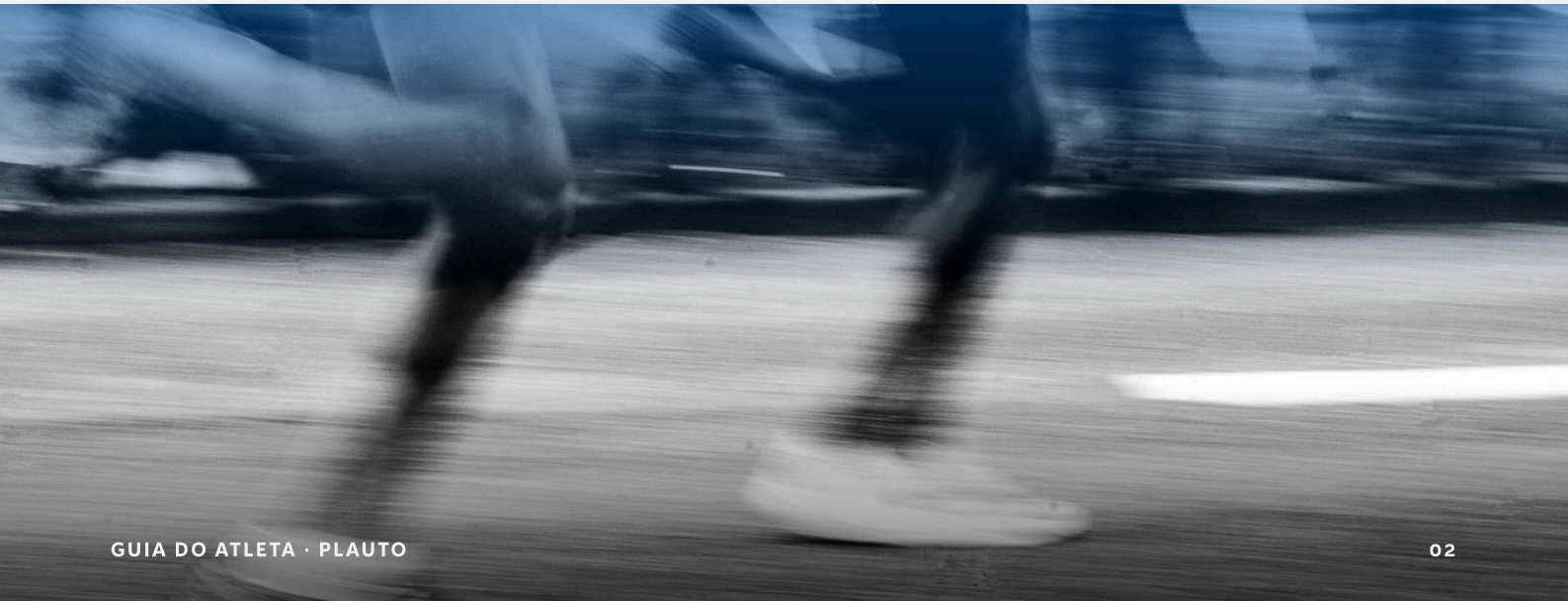
PARTE 2 · PÁGS. 12 A 18

Só a sua trilha

Leia a trilha do seu momento e pule as outras.

COMEÇANDO · EVOLUINDO · PROVA NO RADAR · TRILHA E ULTRA

≈ 3 MINUTOS



PARTE 1 · PARA TODOS

Seus primeiros dias.

Do pagamento ao primeiro treino, nesta ordem.

ANTES DE PAGAR

Contrato no seu e-mail

Chega junto com o link de pagamento pelo WhatsApp.

DIA 0

Pagamento confirmado

O pagamento vale como aceite do contrato.

ATÉ 24H ÚTEIS

App, Plauto e grupo

A equipe de atendimento libera seu acesso ao app, o Plauto entra em contato e você entra no grupo de atletas.

NO APP

PAR-Q

Questionário rápido de saúde. **Respondeu "sim" em alguma pergunta? O 1º treino espera o atestado médico.**

COM O PLAUTO

Conversa e avaliação inicial

Histórico, rotina, objetivos. Antes de qualquer planilha, ele precisa te conhecer.

DEPOIS

Seu 1º treino

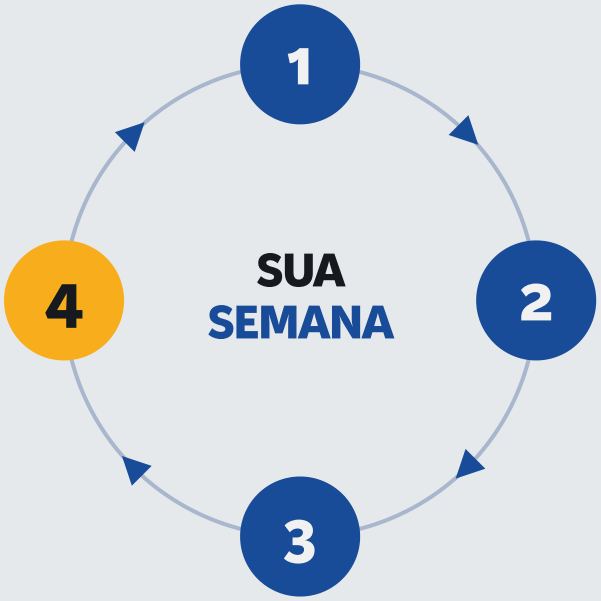
Daí em diante, os treinos da semana chegam todo domingo, no app.

Fim de semana ou feriado: as 24h úteis começam no primeiro dia útil seguinte.

PLAUTO.

Toda semana, o mesmo ciclo.

É assim que o treino fica do seu tamanho, semana a semana.



1 · Domingo

O treino chega

Os treinos da semana aparecem no app, sem horário fixo.

2 · Seg a sáb

Você treina

No seu horário, onde estiver.

3 · Depois de cada treino

Você conta como foi

O relógio sincroniza, e você comenta no app.

4 · Fim da semana

O Plauto ajusta

Ele lê seu retorno e monta a próxima semana.

Semana mudou?

Avise o Plauto antes. Ele ajusta o treino ao que você consegue fazer.

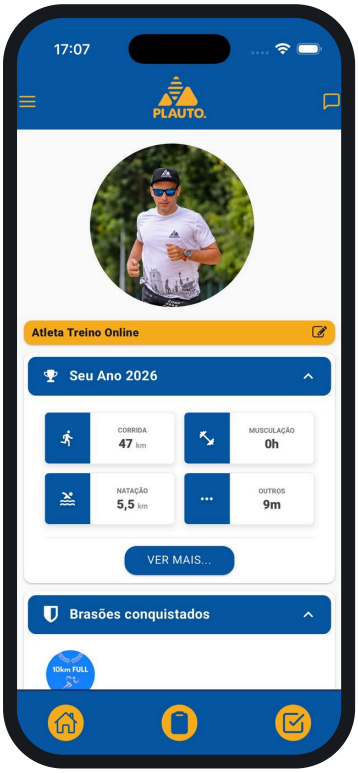
Perdeu um treino?

Siga a semana. Treino perdido não se compensa dobrando o próximo.

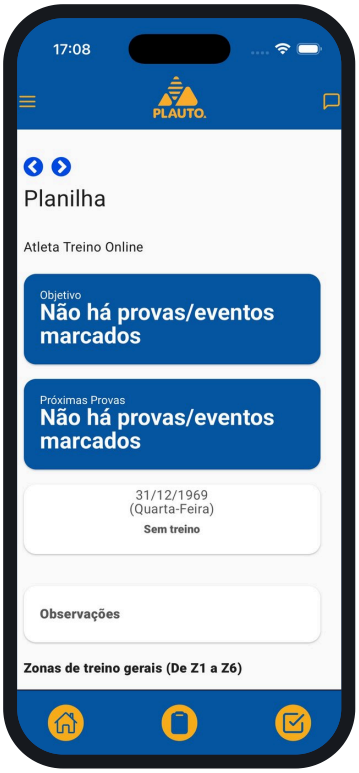
Sentiu dor?

Avisada cedo, vira ajuste. Ignorada, vira lesão.

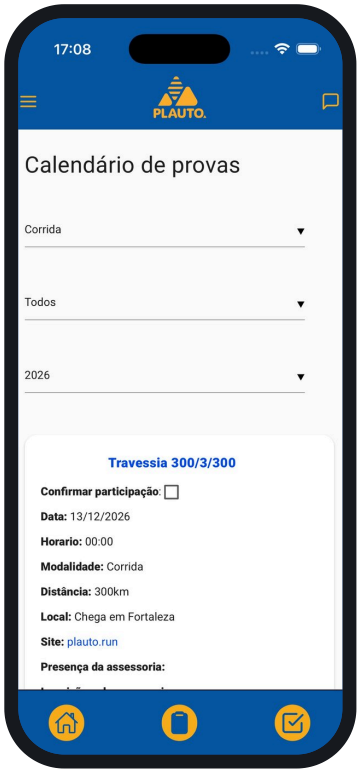
Seu treino mora no app PLAUTO.



INÍCIO



PLANILHA DO DIA



CALENDÁRIO DE PROVAS

Com relógio

Conecte o relógio ao app

O treino sobe sozinho. Funciona com Apple, Garmin, COROS e Strava.

Sem relógio

Treino do dia > **Comentários**

Conte o tempo, como se sentiu e se cumpriu.

Comentário do Plauto

Calendário > **dia do treino** > **Comentários**

Alguns comentários são semanais.

Prova nova

Calendário > **+** > **Evento**

Só depois de combinar com o Plauto.

PLAUTO.

FEEDBACK

Sem feedback, o treinador treina no escuro.

COMENTE TODO TREINO EM 3 LINHAS

1 Como me senti?

2 Cumpri o treino?

3 Teve dor ou desconforto?

AJUDA POUCO

"Ok."

AJUDA MUITO

"Fiz o treino todo como planejado, só no último km me senti cansada. Esforço 7. Sem dor."



Mande suas fotos! ↗

Prova, treino, chegada, grupo. Equipe de comunicação · (85) 92161-8876 · @plauto.run

Você autoriza o uso nas redes da PLAUTO e pode retirar a autorização quando quiser.

PLAUTO.

A régua do esforço.

O pace muda com calor, sono e terreno. O esforço não mente. Diga um número de 1 a 10 no seu comentário.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Leve
CONVERSA SOLTA

Regenerativo, aquecimento, desaquecimento.

Moderado
FRASES CURTAS

Rodagem e longão.

Forte
POUCAS PALAVRAS

Ritmo de prova, limiar.

Máximo
SEM CONVERSA

Tiros curtos, reta final.

Teste da conversa

Na dúvida, fale uma frase. Faltou ar num treino leve? Reduza. Caminhar também vale.

No calor, o pace cai

É normal em Fortaleza. Siga o esforço pedido, não o número do relógio.

Quer saber seu ritmo de referência?

Faça um teste de campo e veja suas zonas de treino no Meu Ritmo. Grátis e sem cadastro.

meuritmo.plauto.run

PLAUTO.

Cada dúvida tem o seu endereço.



PLAUTO

Treinos

Treino, planilha, ritmo, dor e provas

WhatsApp (85) 98828-1957

EQUIPE DE ATENDIMENTO

Cadastro, financeiro e app

Dados, cobranças (Asaas), pausa, renovação e problemas com o app

WhatsApp (85) 98595-7867 · contato@plauto.run

EQUIPE DE COMUNICAÇÃO

Fotos e histórias

Envie suas fotos de provas e treinos

WhatsApp (85) 92161-8876

HORÁRIO DO PLAUTO NO WHATSAPP

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
9h–19h	9h–19h	9h–19h	9h–19h	9h–19h	9h–13h	no próximo dia

Mensagem fora do horário, no domingo ou em feriado é respondida no período seguinte. No grupo de atletas, a gente troca experiências; orientação individual é no privado com o Plauto.

PLAUTO.

O contrato em uma página.

O essencial para você não ser pego de surpresa.

DIA 0
Pagou, começou
O pagamento vale como aceite.

ATÉ O 7º DIA
Desistência
100% de volta, em qualquer plano.

8º AO 30º DIA
Garantia
Planos de 3, 6 e 12 meses: retemos até um mês.

FIM DO PERÍODO
Renova sozinho
Mesmo plano e prazo.

7 DIAS DE ATRASO
App bloqueado
Até o pagamento.

20 DIAS DE ATRASO
Cancelado
Para voltar, nova contratação.

Não vai renovar?
Avise até o último dia do período. Deixar de pagar não cancela.

Cancelar depois
Mensal: vale até o fim do mês. 3, 6 e 12 meses: meses não iniciados, menos 10%.

Pausa
Até 90 dias, por lesão séria ou imprevisto importante. Cada caso é analisado.

App fora do ar
Avise a equipe: o treino chega por WhatsApp, e-mail ou arquivo em até 2 dias úteis.

Provas
Inscrição, viagem e hospedagem ficam por sua conta.

Uso pessoal
Acesso e treinos são só seus. Não se compartilham.

Contrato completo

Todas as regras, os valores de devolução e o histórico de versões.

plauto.run/contrato

Saúde
em primeiro lugar.

01 PAR-Q com verdade

Ele protege você. A gente recomenda avaliação médica antes de começar ou de intensificar a corrida.

02 Mudou algo? Avise

Lesão, doença, cirurgia, gravidez ou remédio novo: conte ao Plauto logo.

03 Você treina sem supervisão

A assessoria é online. Cuide do trânsito, da trilha, do calor, da chuva e da hidratação.

04 Pare e procure atendimento

Dor no peito · falta de ar fora do normal · tontura ou desmaio · palpitações · dor que não passa ou piora. Depois, avise o Plauto.



E se...?
Dúvidas rápidas.

↗ Perdi um treino
Siga a semana e conte no comentário. Não dobre o próximo.

↗ Senti uma dor
Dor pequena: avise cedo, vira ajuste. Sinais de alerta: pare e procure atendimento (pág. 10).

↗ O treino não apareceu
Os treinos chegam no domingo, sem horário fixo. Na segunda ainda nada? Fale com a equipe de atendimento.

↗ Não tenho relógio
Não precisa. Comente o treino no app, e o Plauto orienta com os recursos que você tem.

↗ Não quero renovar
Avise a equipe até o último dia do período. Você pode desligar a renovação quando quiser.

↗ Vou viajar ou a semana apertou
Avise o Plauto antes. Ele ajusta o treino ao que dá para fazer.

↗ Quero fazer uma prova
Combine com o Plauto primeiro. Depois, cadastre no app: Calendário > + > Evento.

↗ O app não abre
Avise a equipe de atendimento: o treino chega por outro meio em até 2 dias úteis.

↗ Preciso parar um tempo
Fale com a equipe de atendimento. A pausa vai até 90 dias e é analisada caso a caso.

↗ Mudei de e-mail ou telefone
Avise a equipe de atendimento. É por eles que as cobranças e os avisos chegam.



PLAUTO.

PARTE 2

Escolha sua trilha.

Leia só a do seu momento. Quando seu objetivo mudar, mude de trilha.



01

Começando

Você está começando ou voltando a correr.

PÁG. 13



02

Evoluindo

Já corre e quer melhorar com método.

PÁG. 14

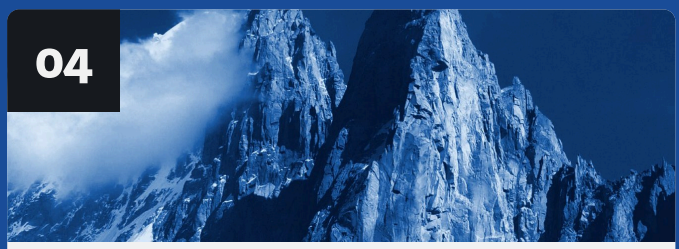


03

Prova no radar

Vai correr uma prova, de 5 a 42 km.

PÁGS. 15 E 16



04

Trilha e ultra

Terra, montanha e distâncias além dos 42.

PÁGS. 17 E 18

Não sabe seu nível?

10 perguntas, 2 minutos. Olha além do pace: sono, descanso e lesões também contam.

meuritmo.plauto.run/nivel

O básico bem feito.

No começo, constância vale mais que velocidade.

01

Tênis de corrida: sim

Prove no fim do dia, com a meia de corrida. Cerca de um dedo de folga na frente. Confortável desde o 1º minuto. Dura, em média, de 500 a 800 km.

02

Roupa leve

Respirável. Evite algodão grosso e costura que raspa. Top com boa sustentação. Meia de corrida.

03

Relógio: opcional

Ajuda, mas não é obrigatório. Sem ele, comente o treino no app.

04

Pele e sol

Protetor FPS 30 ou mais, resistente ao suor. Hidratante só depois do banho: antes, aumenta o atrito. Óculos com UV ajudam.

05

Caminhar faz parte

Intercalar caminhada e corrida é estratégia, não fraqueza. Use o teste da conversa (pág. 7).

06

Fortalecimento

Pernas, glúteos e abdômen fortes protegem a passada. Não precisa esperar para começar: combine com o Plauto.



Evoluir é somar sem quebrar.

CADA TREINO TEM UM PAPEL

Regenerativo	■■□□□□□□□□	Bem leve, para recuperar.
Rodagem	■■■■□□□□□□	A base. Calma, constante, dá para conversar.
Longão	■■■■■□□□□□	O mais longo da semana. Constrói resistência.
Fartlek	■■■■■■□□□□	Jogo de ritmos, guiado pela sensação.
Tiro	■■■■■■■■□□	Trecho rápido com pausa. Velocidade.
Descanso	□□□□□□□□□□	É quando o corpo se adapta. Também é treino.

CADA FASE TEM UM OBJETIVO

Base
Volume e constância

Específico
Treinar parecido com a prova

Polimento
A carga cai, você chega fresco

Prova
O dia de colher

Recuperação
Descansar de verdade

Leve de propósito

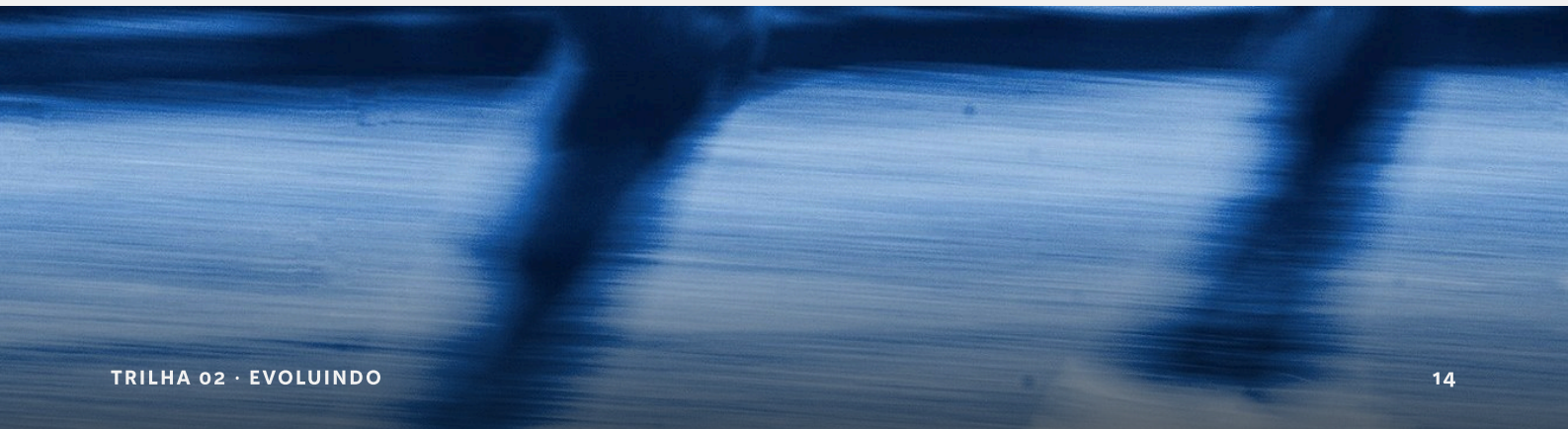
A maior parte dos treinos é leve. Aumente aos poucos e respeite as semanas leves.

Dado com contexto

O número mostra o quê. Seu comentário explica o porquê.

Sinais de excesso

Sono pior, pernas pesadas por dias, frequência de repouso alta, queda de rendimento. Avise cedo.



PLAUTO.

Prova se planeja com o Plauto.

Escolha junto com ele, inscreva-se e só então cadastre no app.

CADA DISTÂNCIA PEDE UMA COISA

5 km
A porta de entrada. Ótima para sentir o clima de prova.

10 km
A clássica das corridas de rua.

15 a 21 km
Mais base e paciência. Na meia, 1h30 a 2h30 correndo.

42 km
Ciclo de meses. Avaliação médica e conversa sobre sua base antes.

TRÊS METAS, NÃO UMA

A — O dia perfeito

B — Um bom dia

C — Terminar bem

A SEMANA DA PROVA

Na semana
- ✓ A carga cai (polimento)
- ✓ Sono em dia e água
- ✓ Retire o kit
- ✓ Confira número e chip
- ✓ Conheça percurso e postos

Na véspera
- ✓ Descanso
- ✓ Comida conhecida
- ✓ Tudo separado
- ✓ Nada novo

Na mala
- ✓ Número e chip
- ✓ Tênis e meias testados
- ✓ Roupa leve, boné e protetor
- ✓ Algo para comer e água



Cada prova, uma estratégia.

Não existe uma estratégia única. Ela depende de você: experiência, objetivo, preparo e o dia da prova. O que segue é uma sugestão de ponto de partida. A estratégia da sua prova você define com o Plauto.

EXEMPLO: DIVIDIR A PROVA EM 3 PARTES

21K

uma divisão possível

Controle	Ritmo	Coragem
km 0 a 7 · deve parecer fácil	km 7 a 14 · pace combinado	km 14 a 21 · se sobrar, use

42K

uma divisão possível

Controle	Ritmo	Coragem
km 0 a 21 · largue contido	km 21 a 32 · coma e beba	km 32 a 42 · fase mais dura

Os números são ilustrativos. Em 5 e 10 km, um cuidado comum: os primeiros km parecem fáceis, e acelerar cedo cobra depois. Iniciante, veterano, prova-alvo ou treino: cada caso pede um plano diferente.

01

Teste tudo nos longões

Tênis, roupa, comida e água. O que não foi testado em treino não entra na prova.

02

Energia no caminho

Vai passar de 1h30 correndo? Combine com o Plauto o carboidrato (gel, isotônico). Na maratona, em intervalos regulares.

03

Calor e postos

Hidrate nos postos. No calor, o esforço manda, não o pace. Caminhar também é estratégia.

04

Depois da chegada

Hidrate, coma, caminhe um pouco e descanse. Conte no grupo e mande a foto da chegada.

PLAUTO.

Troque o relógio pelo terreno.

Na trilha, o ritmo varia. Vale o esforço, não o pace.

01

Subida

Alterne caminhar forte (power hike) e correr. Treine em escada, ladeira, duna ou esteira inclinada. Bastões: teste antes da prova.

02

Descida

Passos curtos, joelhos flexionados, olhar 3 a 5 passos à frente. Fortalecimento e equilíbrio poupam o quadríceps.

CADA PISO PEDE UM CUIDADO

Terra e lama

Escorregam com chuva. Passos curtos e firmes, escolha onde pisar.

Pedras e raízes

Risco de torção. Levante mais os pés.

Areia

Cansa mais. Ritmo baixo e passos curtos.

PROVA DE TRILHA SE ESTUDA

Altimetria

D+ é a soma das subidas; D–, das descidas. Veja onde estão as longas.

GPX

Leve o trajeto no relógio ou no celular.

Apoios e cut-offs

Onde reabastecer e até que horas passar em cada ponto.



PLAUTO.

Na ultra, comer é treino.

Ultra é paciência com direção. Comece mais devagar do que parece necessário.

O QUE LEVAR

ESSENCIAL

- ✓ Tênis de trilha
- ✓ Água suficiente
- ✓ Celular carregado
- ✓ Protetor e boné
- ✓ Algo para comer

ÚTIL DEPOIS

- ✓ Colete de hidratação
- ✓ Bastões
- ✓ Corta-vento
- ✓ Primeiros socorros
- ✓ Sem pressa de comprar tudo

PARA ULTRA

- ✓ Lanterna e pilhas reserva
- ✓ Meias reserva
- ✓ Pomada anti-atrito
- ✓ Drop bag
- ✓ Equip. obrigatório

01

Coma por horário

Em intervalos marcados no relógio, sem esperar fome ou sede. Misture comida de verdade e gel. Sais: combine com o Plauto.

02

O estômago é o 1º limite

Treine a alimentação nos longões. Calor e altitude mudam o consumo.

03

A cabeça

O pior momento passa. Pense no próximo ponto de apoio, não na chegada.

04

Escolha a ultra junto

Base, tempo de preparo, regulamento, cut-offs e logística. E avaliação médica.

Segurança na trilha

Não vá sozinho(a) e avise alguém onde vai. Confira clima e pôr do sol. Siga a marcação. Dor, tontura ou mal-estar: pare e peça ajuda.

PLAUTO.

Falando a língua da corrida.

TREINO

Pace
Minutos para correr 1 km.

Rodagem
Corrida leve e contínua.

Regenerativo
Bem leve, para recuperar.

Longão
O treino mais longo da semana.

Tiro
Trecho rápido com pausa.

Intervalado
Trechos rápidos com recuperação.

Fartlek
Jogo de ritmos, pela sensação.

Progressivo
Começa leve e termina mais forte.

Limiar
O ritmo mais forte que você sustenta por um tempo longo.

Zona
Faixa de esforço de um treino.

Cadência
Passos por minuto.

Volume
Quanto você corre na semana.

Carga
Volume somado à intensidade.

Polimento
Redução de carga antes da prova.

Periodização
Treino organizado em fases.

VO_2máx
Capacidade máxima do corpo de usar oxigênio.

Overreaching
Carga em excesso, sem recuperação suficiente.

PROVA

Kit
Número, chip e brindes, retirados antes.

Chip
Sensor que registra o seu tempo.

Pelotão
O grupo em que você larga, por ritmo previsto.

Tempo líquido
Conta de quando você cruza a largada.

Tempo bruto
Conta do tiro de largada.

Pace de prova
Ritmo planejado para o dia.

Split
Tempo de cada trecho, em geral por km.

Negative split
Segunda metade mais rápida que a primeira.

Muro
Quando o corpo pesa e a cabeça pede para parar.

Gel
Carboidrato em sachê.

Pacer
Quem puxa um ritmo definido.

PR
Recorde pessoal.

DNF
Não completou a prova.

TRILHA E ULTRA

D+ / D–
Soma das subidas e das descidas.

Altimetria
O mapa das subidas e descidas.

Single track
Trilha estreita, uma pessoa por vez.

Técnico
Trecho com pedras, raízes ou degraus.

Power hike
Caminhada forte na subida.

Travas
Desenho da sola que dá aderência.

Balizamento
Marcações do caminho.

Ponto de apoio
Local com água, comida e suporte.

Cut-off
Tempo máximo para passar por um ponto.

Drop bag
Bolsa com itens reserva deixada na prova.

GPX
Arquivo do trajeto, para relógio ou celular.

SEUS PRIMEIROS PASSOS

- ✓ Salve os 3 contatos da equipe
- ✓ Instale o app e conecte o relógio, se tiver
- ✓ Preencha o PAR-Q no app
- ✓ Entre no clube da Plauto Run no Strava
- ✓ Mande seu 1º feedback
- ✓ Mande sua 1ª foto

Clube Plauto Run no Strava

Seus treinos ao lado do time. Aponte a câmera ou toque no link.

strava.com/clubs/plautorun

Nos vemos no próximo treino.

PLAUTO. CORRIDA SEM ATALHOS.

Material educativo e geral. Não substitui avaliação médica nem a orientação do seu treinador. Regras completas em plauto.run/contrato.

PLAUTO.