HybSim

HYBRID RACE INTELLIGENCE

Plano de Pacing

Preveja seu tempo. Encontre seus gargalos. Planeje sua prova.

Splits-alvo por objetivo de tempo, curva de fadiga real da corrida
e estratégia estação por estação para provas de fitness racing
no formato 8x1km + 8 estações.

hybsim.com

Guia gratuito do HybSim. Estimativas estatísticas calibradas com centenas de milhares de resultados públicos.
Produto independente, sem afiliação a organizadores de eventos. Resultados reais podem variar.

Como usar este plano

Este guia transforma seu objetivo de tempo em metas concretas por segmento. Escolha a tabela do seu tempo-alvo, anote os splits no braço ou na garrafinha, e use a curva de fadiga da corrida para não abrir rápido demais. Os valores vêm do modelo HybSim, calibrado com percentis reais de centenas de milhares de resultados públicos de provas no formato 8x1km + 8 estações.

AS TRÊS ESTRATÉGIAS DE PROVA

CONSERVADORA

Risco baixo

Corridas 1 a 3 cerca de 5% mais lentas que sua média, acelerando nas voltas finais (negative split). Minimiza o risco de quebra. Ideal para a primeira prova.

EQUILIBRADA

Recomendada

Esforço uniforme do início ao fim, respeitando a curva natural de fadiga.
O melhor custo-benefício para a maioria dos atletas. As tabelas deste guia usam este plano.

AGRESSIVA

Risco alto

Saída cerca de 5% mais rápida para ganhar tempo cedo, aceitando queda de ritmo no final.
Só vale se você conhece bem seu limite e treinou a fadiga acumulada.

A REGRA DE OURO DO PACING

Se a sua volta 1 for mais de 30 segundos mais rápida que a volta 4, você saiu rápido demais.

Os dados mostram: a elite corre com ritmo quase uniforme. O atleta médio perde 1:30/km da volta 1 até a 8.

Splits-alvo: Masculino

Encontre a coluna do seu objetivo e siga os tempos-alvo por segmento (plano Equilibrado).

SEGMENTO	ALVO 1:10:00	ALVO 1:20:00	ALVO 1:30:00	ALVO 1:40:00
Pace de corrida (por km)	4:17	4:54	5:30	6:07
SkiErg 1000m	3:36	4:07	4:38	5:09
Sled Push 50m	2:28	2:49	3:10	3:31
Sled Pull 50m	4:03	4:38	5:13	5:48
Burpee Broad Jump 80m	4:19	4:55	5:32	6:09
Remo 1000m	3:52	4:25	4:58	5:31
Farmers Carry 200m	1:44	1:58	2:13	2:28
Sandbag Lunges 100m	4:11	4:47	5:23	5:59
Wall Balls	5:31	6:18	7:05	7:53
Transições (total)	6:01	6:53	7:45	8:36
TEMPO TOTAL	1:10:00	1:20:00	1:30:00	1:40:00

PACE POR VOLTA (CURVA DE FADIGA REAL)

O pace da tabela é a média. Na prova, distribua assim (voltas 1 a 8):

- **Alvo 1:10:00:** 3:44 · 3:56 · 4:17 · 4:17 · 4:25 · 4:19 · 4:19 · 4:58
- **Alvo 1:20:00:** 4:15 · 4:30 · 4:54 · 4:54 · 5:02 · 4:57 · 4:57 · 5:41
- **Alvo 1:30:00:** 4:47 · 5:04 · 5:30 · 5:30 · 5:40 · 5:34 · 5:34 · 6:23
- **Alvo 1:40:00:** 5:19 · 5:38 · 6:07 · 6:07 · 6:18 · 6:11 · 6:11 · 7:06

Perfil calibrado com os percentis masculinos reais. Alvos de 1:10 a 1:40. Para objetivos fora da tabela, ajuste proporcionalmente ou gere seu plano personalizado gratuito em hybsim.com.

Splits-alvo: Feminino

Encontre a coluna do seu objetivo e siga os tempos-alvo por segmento (plano Equilibrado).

SEGMENTO	ALVO 1:20:00	ALVO 1:30:00	ALVO 1:40:00	ALVO 1:50:00
Pace de corrida (por km)	5:00	5:37	6:14	6:52
SkiErg 1000m	4:25	4:58	5:31	6:04
Sled Push 50m	2:29	2:48	3:06	3:25
Sled Pull 50m	4:54	5:31	6:08	6:45
Burpee Broad Jump 80m	5:27	6:08	6:48	7:29
Remo 1000m	4:37	5:11	5:46	6:20
Farmers Carry 200m	1:57	2:11	2:26	2:40
Sandbag Lunges 100m	4:21	4:54	5:27	5:59
Wall Balls	5:32	6:13	6:55	7:36
Transições (total)	6:23	7:11	7:59	8:47
TEMPO TOTAL	1:20:00	1:30:00	1:40:00	1:50:00

PACE POR VOLTA (CURVA DE FADIGA REAL)

O pace da tabela é a média. Na prova, distribua assim (voltas 1 a 8):

- **Alvo 1:20:00:** 4:21 · 4:36 · 5:00 · 5:00 · 5:09 · 5:03 · 5:03 · 5:47
- **Alvo 1:30:00:** 4:53 · 5:10 · 5:37 · 5:37 · 5:47 · 5:40 · 5:40 · 6:31
- **Alvo 1:40:00:** 5:26 · 5:44 · 6:14 · 6:14 · 6:26 · 6:18 · 6:18 · 7:14
- **Alvo 1:50:00:** 5:58 · 6:19 · 6:52 · 6:52 · 7:04 · 6:56 · 6:56 · 7:58

Perfil calibrado com os percentis femininos reais (não é uma mera conversão do masculino: mulheres são mais rápidas que homens em sled push, lunges e wall balls). Alvos de 1:20 a 1:50.
Plano personalizado gratuito em hybsim.com.

Guia por estação

Onde o tempo é ganho ou perdido, com a mediana real dos atletas (M / F) como referência.

1 · SkiErg 1000m

mediana 4:29 / 5:11

Cadência constante e puxada técnica. Não dispute a primeira estação: quem abre forte aqui paga nas últimas.

2 · Sled Push 50m

mediana 3:04 / 2:55

Posição baixa, passos curtos e fortes. Pura força de pernas. Treine com a carga da sua divisão.

3 · Sled Pull 50m

mediana 5:03 / 5:46

A estação que separa o meio de tabela: pegada e ângulo do corpo. Ritmo de puxada constante vale mais que explosão.

4 · Burpee Broad Jump 80m

mediana 5:22 / 6:24

Ritmo sustentável desde o metro zero. Suba com passo à frente para economizar. A maior variância da prova.

5 · Remo 1000m

mediana 4:49 / 5:25

Administre, não dispute. Drive de pernas, respiração controlada. É a pausa ativa antes do terço final.

6 · Farmers Carry 200m

mediana 2:09 / 2:17

Caminhada rápida sem correr no limite da pegada. Parar custa caro: minimize as pausas.

7 · Sandbag Lunges 100m

mediana 5:13 / 5:07

Quadríceps já castigados: passadas firmes e contínuas. Core estável evita perder a linha.

8 · Wall Balls

mediana 6:52 / 6:30

A estação que mais consome tempo. Séries planejadas (por exemplo 15-15-15...) batem tentar unbroken e quebrar no fim.

Transições: o tempo grátis da prova

O atleta médio gasta 7 a 8 minutos em transições. Treinar esse detalhe economiza 2 a 3 minutos sem melhorar nenhum condicionamento: caminhe rápido entre corrida e estação, hidrate em movimento e nunca fique parado. É o jeito mais barato de bater seu recorde.

CHECKLIST DO DIA DE PROVA

- [ ] Splits-alvo anotados (braço, garrafinha ou foto no celular)
- [ ] Aquecimento: 10 a 15 min com mobilidade de quadril e ombro
- [ ] Estratégia definida (Equilibrada, salvo plano específico)
- [ ] Plano de hidratação: pequenos goles nas transições
- [ ] Luvas ou grip para sled pull e farmers carry testados em treino
- [ ] Tênis com tração para o sled push (nada de sola lisa)
- [ ] Plano de séries dos wall balls decidido ANTES da prova
- [ ] Volta 1 controlada: confie na curva de fadiga, não na adrenalina

Quer seu plano personalizado?

O simulador gratuito do HybSim gera sua previsão, sua faixa provável e seus gargalos com os SEUS tempos, em 12 divisões: solo, duplas e revezamento.

hybsim.com

As metas deste guia são estimativas estatísticas do modelo HybSim e não garantem resultado. Nada aqui é informação oficial de organizadores de eventos. Consulte um profissional de educação física para prescrição de treino. © 2026 INBRAK Software House LTDA.