



GUIA PRÁTICO

As 5 Zonas de Treino

O mapa para parar de treinar no escuro —
e passar a treinar por número, não por achismo.

Dr. Alexandre Vergete

Cardiologista · Médico do Esporte · SV Clinic

CRM-RJ 52.78203-3

Você treina por número ou por achismo?

A maioria dos atletas amadores treina guiada por três coisas: o relógio, uma planilha que veio pronta, ou a sensação de esforço do dia. O problema é que nenhuma das três sabe onde ficam os SEUS limites fisiológicos.

O resultado é o treino no escuro:

- Dias fáceis que na verdade são moderados — e sabotam a recuperação.
- Dias fortes que não são fortes o bastante para gerar adaptação.
- Meses de treino sem evolução, mesmo puxando cada vez mais.
- A famosa fórmula "220 menos a idade", que erra fácil 10 a 15 batimentos.

Zonas de treino são a tradução dos seus limiares em faixas de intensidade.

Elas transformam "acho que peguei leve" em "treinei na Zona 2, abaixo do meu primeiro limiar". É a diferença entre torcer e saber.

Tudo gira em torno de 2 limiares

As 5 zonas não são faixas aleatórias de frequência cardíaca. Elas são desenhadas em volta de dois pontos de virada do seu metabolismo — os limiares ventilatórios:

VT1

Limiar aeróbio

O ponto em que respirar começa a pesar. Abaixo dele você conversa em frases inteiras. É o TETO da sua Zona 2 — a base do endurance.

VT2

Limiar anaeróbio

O ponto em que o esforço vira insustentável e o lactato dispara. Acima dele você aguenta poucos minutos. Separa o "forte controlado" do "máximo".

Por que isso importa:

Dois atletas da mesma idade e do mesmo pace podem ter VT1 e VT2 em frequências completamente diferentes. Por isso zona não se copia — se mede. A ergoespirometria (teste cardiopulmonar) é o exame que enxerga esses dois pontos em você.

As 5 zonas, uma a uma

Z1

Recuperação

MUITO LEVE · BEM ABAIXO DO VT1

Circulação e recuperação ativa. Solta o corpo sem gerar fadiga.

Como soa: Conversa tranquila, quase sem esforço.

Z2

Base aeróbia

LEVE · ATÉ O VT1 (É O TETO)

O motor do endurance: mitocôndrias, capilares e uso de gordura como combustível. É onde mora a maior parte do volume inteligente.

Como soa: Dá pra conversar em frases inteiras.

Z3

Tempo (meio-termo)

MODERADO A FORTE · ENTRE VT1 E VT2

Útil em doses certas — mas é a zona onde o amador vive por engano. Cansa muito e adapta pouco quando vira o padrão.

Como soa: Frases curtas; falar já incomoda.

Z4

Limiar

FORTE · **EM TORNO DO VT2**

Eleva o teto de ritmo que você sustenta. Treino de qualidade, em blocos controlados e bem prescritos.

Como soa: Poucas palavras por vez.

Z5

VO $\blacksquare$ máx

MÁXIMO · **ACIMA DO VT2**

Potência aeróbia máxima. Estímulos curtos e intensos, com recuperação generosa entre eles.

Como soa: Só dá pra ofegar.

O treino do "meio-termo cinza"

Se junta tudo, o padrão mais comum do amador é passar a vida na Zona 3: forte demais pra ser fácil, leve demais pra ser um estímulo de verdade. Cansa o suficiente pra parecer treino sério — e não evolui.

O que a ciência do endurance mostra:

- A maior parte do volume deve ser fácil DE VERDADE — dentro da Zona 2, abaixo do VT1.
- Uma fração menor deve ser forte DE VERDADE — em Zona 4/5, na intensidade certa.
- O meio (Zona 3) entra em doses pontuais, não como o padrão da semana.

Isso se chama treino polarizado.

Mas ele só funciona se o "fácil" e o "forte" forem definidos pelos seus limiares reais — não por um número de tabela. Sem medir, o polarizado vira só mais achismo.



O PRÓXIMO PASSO

Quais são as SUAS zonas?

Este guia te deu o mapa. Mas o mapa só vira treino de verdade quando as faixas são as suas — medidas, não estimadas. É exatamente isso que a ergoespirometria (teste cardiopulmonar) faz: mede o seu VT1 e o seu VT2 e desenha as suas 5 zonas, em números.

Ficou com dúvida sobre as suas zonas?

Me manda uma mensagem no Instagram — é só chamar.

[**@dr.alexandrevergete**](#)

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação médica individual. A indicação de qualquer exame depende de consulta e avaliação clínica.

Dr. Alexandre Vergete

Cardiologista · Médico do Esporte · SV Clinic · CRM-RJ 52.78203-3