

PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO EM HYROX

Avaliação do atleta à preparação para a competição

15 de novembro a 15 de dezembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

ALEXANDRE RIBEIRO

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O HYROX combina corrida e estações funcionais numa estrutura competitiva específica, colocando desafios particulares ao planeamento do treino.

Preparar um atleta para esta modalidade implica muito mais do que combinar sessões de corrida, força e exercícios funcionais: exige compreender a interação entre diferentes capacidades, gerir a carga, distribuir estímulos ao longo do tempo e preparar progressivamente o atleta para as exigências específicas da competição.

A presente formação pretende proporcionar, aos profissionais, ferramentas para avaliar, planejar, periodizar e monitorizar a preparação de praticantes de HYROX, articulando corrida, força, resistência muscular, trabalho específico das estações, recuperação e simulações competitivas.

Ao longo da formação será privilegiada uma abordagem aplicada, permitindo transformar os princípios de planeamento e periodização em microciclos, mesociclos e planos de preparação ajustados ao nível, disponibilidade, limitações e objetivos competitivos de diferentes atletas.

OBJETIVO GERAL

Capacitar os formandos para conceber, organizar, implementar e reajustar processos de preparação para HYROX, aplicando princípios de planeamento e periodização adequados às exigências da modalidade e às características individuais do atleta, articulando o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas com o treino específico e a preparação progressiva para a competição.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar as principais exigências físicas e fisiológicas do HYROX
- Identificar as capacidades determinantes para o desempenho
- Realizar uma caracterização inicial do atleta relevante para o planeamento
- Identificar pontos fortes, limitações e prioridades de desenvolvimento
- Definir objetivos de preparação de curto, médio e longo prazo
- Aplicar princípios de periodização ao contexto específico do HYROX
- Estruturar macrociclos, mesociclos e microciclos
- Integrar corrida, força, resistência muscular e trabalho específico numa mesma programação
- Gerir a interferência e complementaridade entre diferentes estímulos de treino
- Organizar a progressão da especialidade ao longo da preparação
- Planear períodos de preparação pré-competitiva e tapering
- Monitorizar a resposta do atleta e reajustar o planeamento em função de evolução observada

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de exercício físico
- Personal trainers
- Diretores técnicos
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Analisar as exigências e avaliar o atleta - Estrutura e exigências específicas do HYROX - Perfil psicológico e capacidades determinantes - Corrida, força e resistência muscular no desempenho - Interação entre corrida e estações funcionais - Efeito da fadiga acumulada no desempenho - Caracterização inicial do atleta - Identificação de pontos fortes e limitações - Definição de prioridades e objetivos de preparação - Diferenças entre praticante iniciante e atleta experiente - Utilização da avaliação na construção do planeamento	2h
2	Periodizar a preparação para HYROX - Princípios do planeamento e periodização - Macro ciclo, mesociclo e micro ciclo - Modelos tradicionais e contemporâneos de periodização - Desenvolvimento simultâneo de diferentes capacidades - Organização das prioridades ao longo da preparação - Relação entre volume, intensidade e especificidade - Progressão do geral para o específico - Blocos de acumulação, desenvolvimento e realização - Duração da preparação em função do atleta e objetivo - Individualização e reajustamento da periodização	2h
3	Construir o microciclo HYROX - Definição de objetivos do microciclo - Distribuição das sessões ao longo da semana - Integração do treino de corrida - Integração do treino de força - Trabalho de resistência muscular e estações - Treino concorrente e gestão da interferência - Combinação corrida + estações - Sessões específicas e compromised-running - Gestão da carga e reajustamento semanal	2h

4	Preparação específica e pré-competitiva • Progressão para maior especificidade competitiva • Combinação de corrida e estações sob fadiga • Sessões específicas de preparação • Simulações parciais e completas • Critérios para utilização das simulações • Gestão da carga nas semanas finais • Tapering e redução progressiva da carga • Manutenção da intensidade e redução do volume • Pacing e estratégia competitiva • Organização da última semana antes da competição	2h
5	Monitorizar, adaptar e construir o plano • Monitorização da resposta do treino • Indicadores internos e externos de carga • Perceção subjetiva de esforço e recuperação • Análise da evolução do desempenho • Identificação de fadiga e necessidade de reajustamento • Quando aumentar, manter ou reduzir a carga • Adaptação perante sessões perdidas e imprevistos • Estudo de caso – atleta iniciante • Estudo de caso – atleta competitivo • Construção e análise crítica de um plano de preparação	2h

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pelo formador (vídeos, apresentações e documentos), os participantes realizarão um teste de avaliação online relativo a cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de dezembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADOR

Alexandre Ribeiro

Praticante e formador na área do HYROX, com experiência na preparação física específica da modalidade e na aplicação de metodologias de treino orientadas para o desenvolvimento da força, resistência e capacidade de realização de esforços combinados.

Ao longo do seu percurso, tem acompanhado praticantes com diferentes níveis de experiência, desenvolvendo e estruturando programas de treino ajustados às exigências individuais e aos objetivos de preparação.

Desenvolve igualmente atividade na formação de profissionais do exercício, privilegiando uma abordagem que articula os princípios do treino, a evidência científica e a sua aplicação prática no contexto do fitness competitivo, com particular enfoque no HYROX.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono
15 de novembro a 15 de dezembro 2026
(10 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa
926 888 764
geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.