

**Corrida Passo a Passo
Fase 2**

**PACE E
CADÊNCIA**



**Pace é o
ritmo médio
de correr
medido em
minutos por
quilômetro.**

**Esse cálculo
te mostra o
tempo médio
que o
corredor
precisa para
fazer 1KM.**

**O tempo do
Pace varia de
acordo com a
experiência e
preparo
físico.**

**Para quem
busca
velocidade
na corrida,
quanto mais
baixo o Pace
melhor.**

**Cadência é a
frequência
de passos
dados em
uma corrida.**

**Para
descobrir a
sua cadência,
basta que
você conte os
seus passos
no intervalo
de 1 minuto.**

**Esse número
tende a ser
algo entre
160 a 190
ppm (passos
por minuto).**

Referências

<https://www.correbrasil.com.br/post/pace-do-corredor-voc%C3%AA-sabe-o-que-significa>

https://www-runtastic-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.runtastic.com/blog/pt/cadencia-na-corrida-passos-por-minuto/amp/?amp_js_v=a6&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFQArABIIACAw%3D%3D#aoh=16413234755252&csi=1&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=Fonte%3A%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fwww.runtastic.com%2Fblog%2Fpt%2Fcadencia-na-corrida-passos-por-minuto%2F