



Corrida e Ciclismo

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **corrida-e-ciclismo.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, defina sua meta de km no mês e ajuste os tipos de treino.
2. Em Treinos, registre cada atividade: data, modalidade, tipo, distância e tempo (no formato 00:45).
3. Anote a frequência cardíaca média e a sensação de 1 (péssimo) a 5 (ótimo), se quiser.
4. No Painel, escolha o mês e veja km, ritmo médio, meta e seus melhores treinos.
5. Compare os meses no gráfico do ano e ajuste a carga aos poucos.

O que tem em cada aba

Painel	Km do mês, meta, ritmo, gráficos e melhores treinos.
Treinos	Um treino por linha.
Configurações	Meta de km, modalidades e tipos de treino.

O que você ganha

- Ritmo (min/km) e velocidade (km/h) calculados em cada treino
- Quilômetros do mês com meta e barra de progresso
- Separação entre corrida e bike, com evolução no ano
- Seus treinos mais longos e mais rápidos do mês

- Registro da sensação e da frequência cardíaca para evitar exagero

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.