



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - CCFEx
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**



**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS
ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO
EXÉRCITO (IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE
OPERAÇÕES ESPECIAIS (CIOpEsp)**



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - CCFEx
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**

**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS
ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS**

1. OBJETIVO

Este programa de treinamento foi desenvolvido com o objetivo de preparar e adaptar o candidato, física e psicologicamente, para as atividades físicas **específicas** que serão realizadas durante o Curso de Ações de Comandos. Para tal, antes de iniciar este plano de treinamento, faz-se necessário uma **preparação física geral**, com o objetivo de melhorar a capacidade de trabalho, desenvolvendo um lastro fisiológico. Para iniciar o plano de treinamento o candidato deverá ter, no mínimo, a menção MB no último teste de avaliação física (TAF).

2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Organização do plano

Durante a semana, o militar deverá realizar os cinco módulos de treinamento (A, B, C, D e E), compostos por duas sessões de treino (o candidato deverá realizar as sessões em jornadas diferentes: manhã, tarde ou noite). Além disso, o militar deverá seguir as orientações constantes do quadro de observações.

O plano busca adequar a carga de treinamento à rotina de trabalho nas Organizações Militares (serviço de escala, instruções, situações particulares diversas etc.), ficando a cargo do candidato o planejamento da execução do treinamento durante a semana. Exemplo: O Sgt COMANDOS iniciou a semana realizando o treinamento A na segunda-feira, entrou de serviço na terça-feira, na quarta-feira realizou o treinamento B, na quinta-feira auxiliou a instrução de tiro da sua Subunidade, na sexta-feira realizou o treinamento C, no sábado o D e domingo finalizou as atividades previstas para a semana com o treinamento E.

b. Aquecimento / alongamento

Antes da realização do trabalho principal constante do plano, o candidato deverá realizar o aquecimento, que é o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica e psicologicamente, para a execução do trabalho

principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca (EB20-MC-10.350).

Deverá também, ao final da atividade principal, realizar o desaquecimento/alongamento, conhecido como “esfriamento” ou “volta à calma”, que consiste numa desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

c. Recomendações referentes a hidratação

Antes, durante e após cada sessão de exercícios deve-se seguir as seguintes recomendações quanto à ingestão de líquidos:

1) Antes do exercício:

- 4h antes do exercício: 400 a 600 ml de água;
- 10 a 15 minutos antes: 200 a 350 ml de água.

2) Durante o exercício:

- <60 min: 80 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.
- >60 min: 150 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.

3) Depois do exercício:

Para a reposição do líquido perdido, o peso corporal deve ser medido antes e após o exercício. Para cada quilo perdido, deve ser ingerido, de forma fracionada, cerca de 1 litro de água ou outro líquido.

- 4) o líquido a ser ingerido, preferencialmente, deve estar fresco (15 a 22°C).

d. Orientações nutricionais:

Realizar de quatro a seis refeições ao dia incluindo, em todas elas, alimentos fontes de carboidratos. Evite pular as refeições (intervalos de 3 horas):

- 1) Café da manhã e lanche da tarde: leite e/ou derivados, vitaminas de frutas, pão ou biscoito, fruta e cereais;
- 2) Colação (lanche rápido no meio da manhã): sucos, frutas, cereais integrais, frutas desidratadas e biscoitos;
- 3) Almoço e jantar: verduras, legumes, arroz, feijão, carne ou frango ou peixe, batata ou massa ou farinha e fruta; e
- 4) Ceia: leite e/ou derivados, geléias, torradas e biscoitos.

A alimentação até uma hora antes tem como objetivo manter os níveis de glicose sanguínea para iniciar o exercício. Essa refeição deverá sempre conter carboidratos, principalmente aqueles de baixo a moderado índice glicêmico (absorção mais lenta): frutas como maçã, goiaba ou pêra, pães (de preferência com uma mistura de farinha branca e integral), torradas integrais, aveia e granola.

Ao longo do treinamento, evitar o consumo de alimentos ricos em gordura: frituras tipo empanados e salgadinhos, maionese, creme de leite, bacon, manteiga, biscoitos recheados, queijos amarelos, lingüiças, pizzas;

Na falta de carboidrato, a proteína muscular é utilizada como fonte de energia para atividade física (pode levar a perda de massa muscular, efeito contrário ao objetivo);

Diariamente, deve-se incluir no cardápio alimentos saudáveis e de boa qualidade, como os seguintes grupos de alimentos a seguir:

- 1) Cereais: arroz, milho, aveia, trigo e derivados (ex: pães, biscoitos, massas, farinhas, etc).
- 2) Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha e soja.
- 3) Carnes: boi, frango, peixe e peru.
- 4) Leite e derivados: iogurte, coalhada e queijos brancos.
- 5) Hortaliças: alface, tomate, brócolis, cenoura, vagem, batata e inhame.
- 6) Frutas: laranja, banana, mamão, kiwi e tangerina.
- 7) OBS: O grupo dos cereais, leguminosas e frutas são ricos em carboidratos;

A suplementação alimentar com o consumo de módulos de proteína, cápsulas de aminoácidos ou hipercalóricos pode estar ou não indicado dependendo de cada indivíduo. Para esses casos é necessário consultar um nutricionista para avaliar a sua necessidade de acordo com seu objetivo. Somente este profissional, com base na avaliação individual de cada candidato, poderá orientar o adequado consumo de suplementação alimentar. Vale ressaltar que a suplementação não substitui as refeições diárias.

e. Treinamento neuromuscular

O candidato deverá buscar orientações com o Oficial de treinamento físicomilitar da Unidade (OTFM), ou com um profissional habilitado, para a montagem das séries de musculação, tendo como objetivo fortalecer o CORE e os membros inferiores, baseado nos princípios do treinamento físico militar como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

A musculatura do Core pode ser trabalhada através de diversos métodos de treinamento. O IPCFEx recomenda a utilização do método de treinamento em suspensão com a utilização da fita inelástica e se coloca à disposição para qualquer esclarecimento.

f. Lutas

O plano de treinamento orienta o candidato a adquirir noções básicas de lutas, como a realização de socos, rolamentos, projeções e quedas (C-20-50). Na fase que antecede este plano de treinamento o candidato pode praticar noções básicas de defesa pessoal em esportes de combate, ensinado em academias com a finalidade de adaptar-se ao gasto energético e ao gestual específico da modalidade.

Quando após a sessão de lutas houver o termo “Em seguida” e, então, existir a previsão de um treinamento de natação, este deverá ser realizado

imediatamente (na sequência) após o término daquela sessão, visando à especificidade do treinamento.

g. Natação

Os candidatos que apresentam dificuldades na parte aquática devem realizar aulas de natação antes de iniciar este plano de treinamento para o curso, sendo recomendado pelo menos três meses de treino, com três sessões por semana.

Durante a realização do plano de treinamento, caso não seja possível realizar todo o treinamento da natação previsto, priorize o tempo para flutuar com peso (lastro de mergulho).

Atentar para a segurança durante os treinamentos de natação.

h. Marchas

O treinamento de marcha tem como finalidade a aferição do ritmo de passada do candidato, bem como a adaptação do equipamento e uniforme ao corpo. Um equipamento mal ajustado provoca feridas ou lesões que podem atrapalhar seu prosseguimento no curso.

d. Pista de cordas

Para realização deste treinamento, é importante consultar o Caderno de Instrução de Treinamento e Técnica Básica do Paraquedista Militar (EB70-CI-11.001) para familiarizar-se com a técnica de transposição dos obstáculos.

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 1

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 12 Km - 5 min 30 seg por Km	Natação: - 200 m livre - 20 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Fardado) Lutas (C-20-50): - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)	Corrida: - Distância 8 Km - 5min por Km	PTC: - 2 passagens a 30 seg TIA: - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 40 seg - Intervalo 3 min	Corrida: - Distância 4 Km - 4 min 30 seg por Km
Sessão 2	Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores		Lutas (C-20-50): - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min) Em seguida Natação: - 200 m livre - 4x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Fardado)	Neuromuscular: - Membros inferiores	Natação: - 200 m livre - 20 min nado peito - 3x25m nado submerso - 10 min flutuação (Fardado) Lutas (C-20-50): - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30 min)
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros (intervalo de 3 minutos entre as subidas) sem o auxílio dos pés.				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 12 Km - 5 min 30 seg por Km 	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (40min) Em seguida <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 25 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 30 min flutuação (Fardado) 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 5 min por Km <p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 	<p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg <p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 40 seg - Intervalo 3 min 	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (40min) Em seguida <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 25 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Sunga)
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 4x400 m nado peito - 3x25 m nado submerso - 30 min flutuação (Fardado) <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (40 min) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros (intervalo de 3 minutos entre as subidas) sem o auxílio dos pés. 				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 3

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 12 Km - 5 min 30 seg por Km 	<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 5 min por Km 		<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 20 min flutuação (2Kg)* - 10 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (Fardado) * Lastro de 2 Kg
Sessão 2	<p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (40min) Em seguida <p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 30 min nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (Fardado) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 15 min flutuação (Sunga) <p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) 		<p align="center">Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista escola
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 minutos) sem o auxílio dos pés. 				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 4

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1		<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 5 min por Km 	<p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (50 min) Em seguida <p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 30 min nado peito (2Kg)* - 1x25 m nado submerso - 30 min flutuação (2Kg)* - 2x25 m nado submerso (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 8 Km com 12 Kg (peso da mochila) - 9min 45 seg a 10min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 30 min nado peito(2Kg)* - 1x25 m nado submerso - 20 min flutuação(2Kg)* - 2x25 m nado submerso (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p> <p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (50 min) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (sungá de banho) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 minutos) sem o auxílio dos pés. 				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 5

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 30 min nado peito (2Kg)* - 4x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (pau de fogo) - 35 min flutuação (2Kg)* (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (60 min) 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km - 5 min por Km 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 8 Km com 12 Kg (peso da mochila) - 9min 45 seg a 10min 15 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (60 min) <p>Em seguida</p> <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100m livre - 35 min nado peito (2Kg)* - 4x25m nado submerso - 2x 25 nado indiano - 35 min flutuação (2Kg)* (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p>
Sessão 2	<p>Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Passagens completas 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 25 min flutuação (sunga de banho) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. 				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 35 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - PPTM¹ 800m - Apneia 15, 30, 45 e 60 seg - 40 min flutuação (2Kg)* (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (90 min) 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 4/30 min por Km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 30 min nado peito (2Kg)* - 35 m nado submerso - 2x25 nado indiano - PPTM¹ 20 min - Apneia 15, 30, 45, 60 seg - 45 min flutuação (2Kg)* (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (90 min) 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 Km com 12 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 9 min 50 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min
Sessão 2		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 30 min flutuação (2Kg)* (Fardado) <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 7

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 8 Km - 4 min 30 seg por Km	Natação: - 100 m livre - 40 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - PPTM ¹ 20 min - 4x25 m nado indiano - 45 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) * Lastro de 3 Kg Lutas (C-20-50): - Socos, rolamentos, projeções e quedas (90 min)	Pista de cordas: - 2 passagens	Marcha: - Armado e equipado - 12 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)	Natação: - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 40 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) * Lastro de 3 Kg
Sessão 2	Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores		Corrida: - Distância 5 Km - 4 min por Km	Natação: - 100 m livre - 40 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - PPTM ¹ 20 min - 4x25 m nado indiano - 30 min flutuação (3Kg)* - Apnéia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) Lutas (C-20-50): - Socos, rolamentos, projeções e quedas (90 min)	
Observações	O candidato deverá realizar dois dias durante a semana: - Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas); - Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas); - Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e ¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 8

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 50 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 40 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 30 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 20 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 50 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 4 min 50 seg por Km 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 30 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min)
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas); - Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas); e - Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 4 min 50 seg por Km 	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) Em seguida <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 40 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km - 4 min por Km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m Nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 35 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</p>
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 25 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p> <p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30 min)
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical:2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 10

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) Em seguida <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 35 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 4 min 50 seg por Km 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 				<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 45 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (sunga de banho) <p>* Lastro de 3 Kg</p>
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas); - Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas); e - Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">Natação</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 35 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p> <p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) 	<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km - 4 min 40 seg por Km (calça e coturno) 	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 50 seg a 10 min 20 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) (após a marcha) <p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado peito - 600 m nadadeira (lateral) - 2x25m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 20 min flutuação (fardado, armado e equipado) 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nadadeira(lateral) - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 30 min flutuação (4Kg)* (sungá de banho) * Lastro de 4 Kg
Sessão 2		<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desequipagem - Apneia 30, 45, 60 seg (de sungá) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 Km - 4 min 40 seg por Km (calça e coturno) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros superiores - Membros inferiores 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 600 m nado peito - 20 min flutuação (5Kg)* - Apneia 30 e 60 seg (sungu de banho) * Lastro de 5 Kg
Sessão 2	<p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) Em seguida <p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 min nado peito (3Kg)* - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 4x25 m nado indiano - 35 min flutuação (3Kg)* - Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado) * Lastro de 3 Kg 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 400 m livre - 45 min flutuação - 2x25 m nado submerso - Apneia 30, 45, 60 seg (fardado, armado e equipado) - Desequipagem - Apneia 30, 45, 60 seg 	<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 13

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1		<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 Km - 5 min por Km 		<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16Km com 15 Kg (peso da mochila) - 10 min 15 seg a 11 min 20 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrolíticos e/ou sucos) <li align="center">(após a marcha)
Sessão 2	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4Kg)* - 15 min nadadeira (lateral) - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2 x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 30 min flutuação (4Kg)* - Desequipagem (fardado, armado e equipado) * Lastro de 4 Kg <p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado peito (4Kg)* - 600 m nadadeira (lateral) - PPTM¹ 30 min - Alagar e desalagar a máscara (3 vezes) - 2x25 m nado com submersão canivete - 30 min flutuação (4Kg)* - Desequipagem - Apneia 30, 45, 60seg (fardado, armado e equipado) * Lastro de 4 Kg
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 7séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 14

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) Em seguida <p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado peito (5Kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 30 min flutuação (5Kg)* - 2x desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 5Kg</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16Km com 15 Kg (peso da mochila) - 10 min a 10 min 15 seg/km * <p>O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (5Kg)* - 15 min nadadeira (lateral) - 4x25 m nado submerso - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 20 min flutuação (5Kg)* (fardado) - 2x desequipagem <p>*Lastro de 5 Kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 15

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1		<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) Em seguida <p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito (5Kg)* - 2x25 m nado submerso - PPTM¹ 10 min - Alagar e desalagar a máscara (2 vezes) - 2x25 m nado indiano - 2 x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 10 min flutuação (5Kg)* - Desequipagem (fardado, armado e equipado) * Lastro de 5Kg 	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9 min 30 seg a 10 min/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)
Sessão 2	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 min nado peito (5Kg)* - 30 min flutuação (5Kg)* (fardado) - 2x desequipagem * Lastro de 5 Kg <p align="center">Lutas (C-20-50):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (45 min) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 		
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 7séries de 5Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés. <p>¹ PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS

SEMANA 16

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 2 min 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 min nado peito - 10 min flutuação (sungá de banho) 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	<p align="center">Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 10 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado)
Sessão 2				