



Plano de Treinamento para Futuros Alunos dos Cursos de Instrutor e Monitor da EsEFEx





Sumário

1. Introdução

1.1 Orientações iniciais

2. Desenvolvimento

2.1 Generalidades do Treinamento neuromuscular e as fichas A e B de musculação;

2.2 Generalidades do Treinamento cardiopulmonar de corrida;

2.3 Generalidades do Treinamento cardiopulmonar de natação;

2.4 Planificação do treinamento

2.5 Documentos de consulta

2.6 Anexos

3. Conclusão



Introdução

O objetivo desse plano de treinamento é garantir um nível mínimo razoável de condicionamento físico geral, a fim de se reduzir os índices de lesão apresentado pelos Alunos durante os cursos da EsEFEx.

Percebe-se que o alto índice de lesões é proveniente da necessidade de realização de muitos gestos motores específicos das mais diversas modalidades esportivas, compreendendo desde as provas individuais tais quais atletismo e natação como também nas coletivas exemplificadas pelo futebol, basquete e vôlei.

Este treinamento tem duração de 12 (doze) semanas e recomenda-se que seu término seja concomitante com a data de apresentação para o início de cada curso.

É indispensável que o futuro aluno, antes da realização de qualquer atividade física, faça todos os exames clínicos necessários e receba a liberação de um médico. Faz-se necessário também, que o militar busque a orientação e o acompanhamento por parte de algum militar com o curso da EsEFEx ou com formação específica na área de educação física, de forma a alcançar o propósito deste trabalho.

Por fim, cabe salientar que o plano de treinamento é uma sugestão, não sendo obrigatória a sua execução.



Treinamento Neuromuscular

Tendo em vista a diversidade de performances que os alunos dos cursos de Instrutor e de Monitor de Educação Física encontrarão ao longo do ano, faz-se necessária a realização de um treinamento neuromuscular abrangente e contínuo iniciando-se mesmo antes de sua chegada à Escola. Diferentemente das exigências físicas habituais que estes militares são submetidos nos corpos de tropa, diversas modalidades que integram o currículo da Escola demandam valências e movimentos bastante específicos que, havendo uma deficiência neuromuscular qualquer do aluno, podem resultar num baixo rendimento ou até lesões durante o ano.

A grande maioria das atividades requer do aluno uma resistência muscular localizada bem desenvolvida ou a capacidade de executar a maior quantidade de força possível em um movimento esportivo durante um pequeno espaço de tempo. Assim, o treinamento neuromuscular deve ser voltado principalmente para desenvolver as valências resistência muscular localizada (RML) e potência muscular. Considerando a dificuldade e a orientação necessárias ao treinamento de potência muscular, o plano de 12 semanas trabalhará basicamente a valência RML. A proposta deste plano é adequar este treinamento dentro do ciclo de 12 semanas sem prejudicar a realização das sessões semanais de corrida e natação além de oferecer uma forma clara e simples para que o futuro aluno possa realizar mesmo que individualmente e com o mínimo de orientação.

O plano será composto por duas sessões semanais de treinamento neuromuscular, intercaladas com o treinamento aeróbico de corrida e natação. Todas as sessões semanais terão a mesma estrutura e os mesmos exercícios, procurando sempre trabalhar todos os grupos musculares em cada uma das delas. Ao longo das 12 semanas, o volume e a intensidade do treinamento sofrerão uma variação da sexta para a sétima semana, procurando atender ao princípio da interdependência volume-intensidade (mesclar a carga e o volume de trabalho), e terá uma pequena mudança na seleção dos exercícios, substituindo algumas máquinas por pesos livres.



O sistema elencado para a montagem das sessões é o sistema de Supersérie, no qual o instruendo deverá alternar as séries de dois exercícios por vez (ex: realiza-se a rosca bíceps, sem intervalo, executa a extensão de cotovelo e, por fim, descansa 60s para a próxima série). Ao completar as 3 séries de repetições em cada um destes dois exercícios, o militar passará para o rodízio de outros dois, sempre realizando uma série em cada um alternadamente. Isso será benéfico para o desenvolvimento da RML e abreviará o tempo total da sessão.

Para este treinamento é necessário que o futuro aluno procure uma academia com aparelhamento adequado aos exercícios sugeridos para as sessões, conforme as fotos contidas nos anexos ao final do plano. Para o cálculo da carga correspondente a intensidade elegida (15 ou 12 Repetições Máximas-RM), o aluno deverá procurar orientação de um calção preto da OM ou outro profissional de educação física. Antes do início do treinamento, o militar deverá realizar um aquecimento geral (corrida de até 5 min em baixa intensidade) e, após isso, aquecer no próprio aparelho, com uma carga baixa (até 20% da carga) e várias repetições (até 20RM), apenas para preparar a musculatura para a exigência do trabalho sem lesioná-la.

Na impossibilidade de realização das atividades neuromusculares em uma academia de musculação, seja por questões geográficas ou pessoais, recomenda-se o uso da Pista de Treinamento em Circuito (PTC) com a carga sendo balizada pela manutenção de padrões, conforme a tabela abaixo (tabela 1) do manual de TFM. Desde já, faz-se necessário salientar que é primordial a realização de atividades específicas para os membros inferiores, haja vista a PTC configurar-se como estímulo débil para esse segmento corporal. Para tanto, como sugestão, cita-se o Caderno de Instrução de treinamento em suspensão (figura 1) e/ou a cartilha de elásticos (figura 2), as quais orientam as séries a serem realizadas, bem como a progressão da carga. Para fins de padronização e diminuição a propensão de lesões à carga a ser realizada será a mais baixa (inicial).

Por fim, visando à preparação específica da região abdominal e tóraco-lombar, como treinamento complementar, sugere-se a utilização do pentágono, método de trabalho previsto pelo Caderno de Instrução de transporte de carga individual (figura 3). Recomenda-se iniciar pela carga



prevista do pentágono “A”, realizando pelo menos 3 vezes por semana, progredindo de nível a cada 3 semanas de prática.

DESENVOLVIMENTO DE PADRÕES			MANUTENÇÃO DE PADRÕES		
PERÍODO	CARGA		PERÍODO	CARGA	
SEMANA	PASSAGEM	TEMPO	SEMANA	PASSAGEM	TEMPO
0	TRM e seleção do peso		0	TRM e seleção do peso	
1	01 (uma)	30s	1	01 (uma)	45s
2	01 (uma)	30s	2	02 (duas)	30s
3	01 (uma)	45s	3	02 (duas)	30s
4	01 (uma)	45s	4	02 (duas)	45s
5	02 (duas)	30s	5	02 (duas)	45s
6	02 (duas)	30s	6	01 (uma)	60s
7	02 (duas)	45s	7	02 (duas)	45s
8	02 (duas)	45s	8	02 (duas)	60s
9	01 (uma)	60s	9	02 (duas)	60s
10	02 (duas)	45s	10	03 (três)	30s
11	02 (duas)	45s	11	03 (três)	30s
12	02 (duas)	60s	12	03 (três)	45s

(Tabela 1 - Extrato do Manual de TFM - EB20-MC-10.350)

**TREINAMENTO EM SUSPENSÃO COMO MÉTODO COMPLEMENTAR DE TFM
PARA TROPAS EM GLO, DESTACADAS OU EM OPERAÇÕES EM AMBIENTES
RESTRITOS**



(Figura 1)



(Figura 2)



(Figura 3)



Fichas de Treinamento Neuromuscular:

PROGRAMA A (semanas 1 a 6)					
ORD	EXERCÍCIO	Séries	Repetições	Intervalo	Obs
1	Supino reto + Puxada alta	3	12 - 15 RM	Máximo de 60s	Os exercícios serão realizados de maneira alternada.
2	Voador + Remada sentada	3			
3	Rosca bíceps (Scott) + Rosca tríceps no Pulley	3			
4	Desenvolvimento (máquina) + Extensão de tronco (lombar)	3			
5	Leg Press + Panturrilha de pé	3			
6	Cadeira extensora + flexora	3			
7	Cadeira Abduzora + Adutora	3			

PROGRAMA B (Semanas 7 a 12)					
ORD	EXERCÍCIO	Séries	Repetições	Intervalo	Obs
1	Agachamento (ou leg press) + Puxada alta	3	8 - 12 RM	Máximo de 45s	Os exercícios serão realizados de maneira alternada.
2	Stiff + Supino reto	3			
3	Agachamento à fundo	3			
4	Rosca direta com barra + Tríceps testa	3			
5	Panturrilha de pé + remada sentada	3			
6	Crucifixo + Remada alta com barra	3			
7	Agachamento sumô + extensão de tronco	3			
8	Desenvolvimento com halteres + abdução de perna com a caneleira em decúbito lateral	3			

OBS: o exercício 3 não alterna com outra atividade



Treinamento Cardiopulmonar de corrida

Esta sessão do plano de treinamento visa desenvolver no futuro aluno da EsEFEx uma aptidão cardiopulmonar condizente com as exigências físicas que encontrará ao longo do Curso. Tomou-se por base que o militar-aluno seja capaz de atingir no Teste de 12 min a marca de 2800 m. Esse parâmetro inicial servirá para o cálculo da intensidade da corrida contínua e do intervalado. Porém, o militar que esteja acima ou abaixo do nível inicial proposto deverá consultar, na parte de desenvolvimento de padrões, as tabelas de treino intervalado e corrida contínua do manual de TFM. Para qualquer dúvida quanto à leitura dos índices entre em contato conosco através do telefone (21) 2586-2245.

Para fins de cálculo do treinamento intervalado utilizou-se o acrônimo DTRIA, em que se afere a distância a ser percorrida (400m), o tempo de estímulo, as repetições, o intervalo entre os "tiros" e a ação a ser realizada no intervalo. Para se descobrir o tempo de estímulo leva-se em consideração a distância que o militar percorreu no seu último TAF e soma-se 200m, baseando os cálculos conforme a tabela abaixo:

Desempenho TAF= 2800m, logo soma-se o objetivo a alcançar, no caso 2800+200=3000.	
$3000m \text{ --- } 12'$	\Rightarrow logo $t = \frac{400 \times 12}{3000} = 1 \text{ minuto e } 36 \text{ segundos}$
$400m \text{ --- } t$	

As cargas de trabalho nas semanas estão adequadas de acordo com as instruções de planejamento de treinamento da Escola de Educação Física do Exército, no manual de TFM (EB20-MC-10.350) e de fonte adaptada de MACHADO (2010).

Para quantificação da carga de trabalho será utilizada a Frequência Cardíaca Máxima (FCmax), segundo Fonte adaptada de Machado (2010), divide-se nas seguintes zonas alvo: 57 a 63%-Controle do peso, 64 a 76% - Condicionamento Aeróbio, 77 a 95% - Condicionamento anaeróbio, e, finalizando, acima de 96% - esforço máximo.

Por fim, visando à lapidação dos treinamentos (as três últimas semanas do treinamento), por ocasião do período específico do plano de treinamento, será realizado o método de treinamento Cross operacional. A atividade é compreendida em 12 estações, sendo que entre cada estação dever-se-à realizar um "tiro" de 200m, a qual terá a sua intensidade balizada pela cor do programa (tabela 3). Aconselha-se o futuro aluno a iniciar os treinamentos na intensidade de cor verde (segundo a tabela 2 abaixo). A fim de facilitar o entendimento em como realizar cada exercício sugestiona-se a consulta ao Caderno de Instrução Cross Operacional. Consta nos anexos, ao final do plano, a tabela 4, a qual, visando o auxílio do controle da carga de trabalho, constitui-se uma escala de percepção subjetiva de esforço (escala de Borg).



TAREFAS	SÉRIE VERDE (30s de execução) Intensidade 1	SÉRIE AMARELA (40s de execução) Intensidade 2	SÉRIE AZUL (50s de execução) Intensidade 3	SÉRIE VERMELHA (60s de execução) Intensidade 4
Nr 1	Corrida de 400m em ritmo moderado e execução de 40 polichinelos			
Nr 2	Isometria de quadríceps com apoio em parede (30s)	Isometria de quadríceps com apoio em parede (40s)	Isometria de quadríceps com apoio em parede (50s)	Isometria unilateral de quadríceps com apoio em parede (total de 60s, sendo 30s para cada perna)
Nr 3	Prancha lateral com apoio do antebraço (30s em cada lado do corpo)	Prancha lateral com apoio do antebraço e elevação vertical estática de perna (40s em cada lado do corpo)	Prancha lateral com apoio do antebraço e movimento vertical de perna (50s em cada lado do corpo)	Prancha lateral com apoio do antebraço e movimento lateral de perna (60s em cada lado do corpo)
Nr 4	Sugado (05 repetições)	Sugado com salto (07 repetições)	Sugado com salto e flexão de braço com rotação lateral de tronco (09 repetições)	Sugado com salto e flexão de braço com elevação de pernas (11 repetições)
Nr 5	Abdominal supra com extensão de braços (máximo de execuções em 30s)	Abdominal bilateral (bicicleta) com flexão e extensão alternada de pernas e rotação de tronco (máximo de execuções em 40s)	Abdominal remador sem contato das pernas com o chão (máximo de execuções em 50s)	Abdominal canivete (máximo de execuções em 60s)
Nr 6	Prancha lateral com apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril com perna apoiada e dobrada ao solo (máximo de execuções em 30s para cada lado)	Prancha lateral com apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril com perna apoiada e dobrada ao solo (máximo de execuções em 40s para cada lado)	Prancha lateral com apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril com perna estendida (máximo de execuções em 50s para cada lado)	Prancha lateral com apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril com perna estendida (máximo de execuções em 60s para cada lado)
Nr 7	Propriocepção de tornozelo (30s em cada pé de apoio)	Propriocepção de tornozelo (40s em cada pé de apoio)	Propriocepção de tornozelo com olhos fechados (50s em cada pé de apoio)	Propriocepção de tornozelo + flexão e extensão de coxa (60s em cada pé de apoio)
Nr 8	Salto horizontal combinado (05 repetições)	Salto horizontal combinado (07 repetições)	Salto horizontal combinado (09 repetições)	Salto horizontal combinado (11 repetições)
Nr 9	Parada do apoio de frente (30s na posição)	Parada do apoio de frente e elevação de pernas (20s na posição para cada perna)	Parada do apoio de frente com apoio no cotovelo e elevação de perna e braço contrários (25s na posição para cada perna)	Parada do apoio de frente com apoio em uma mão e elevação de perna e braço contrários (30s na posição para cada perna)
Nr 10	Afundo (10 repetições, 5 em cada perna)	Afundo (14 repetições, 7 em cada perna)	Afundo (18 repetições, 9 em cada perna)	Afundo (22 repetições, 11 em cada perna)
Nr 11	Flexão de braços com elevação de pernas (10 repetições)	Flexão de braços com rotação lateral de tronco (14 repetições)	Flexão de braços com flexão e rotação lateral coxa (18 repetições)	Flexão de braços com perda de contato das mãos com o solo (22 repetições)
Nr 12	Corrida rápida (3x25 m – 1x50 m)	Corrida rápida (4x25 m – 2x50 m)	Corrida rápida (5x25 m – 3x50 m)	Corrida rápida (6x25 m – 4x50 m)

(Tabela 2 - referente às intensidades do Cross operacional)

RESULTADO NO TAF	SÉRIE VERDE INTENSIDADE 1 (Sem controle de velocidade)	SÉRIE AMARELA INTENSIDADE 2 (70% da velocidade máxima do TAF)	SÉRIE AZUL INTENSIDADE 3 (80% da velocidade máxima do TAF)	SÉRIE VERMELHA INTENSIDADE 4 (90% da velocidade máxima do TAF)
Tempo de execução dos 200m (em segundos)				
2000-2400m	Feita com percepção subjetiva de esforço de intensidade leve para moderada. O militar deve sentir-se apto para realizar o próximo exercício.	85-100	75-90	65-80
2450-2850m		72-84	63-74	55-64
2900-3400m		60-71	52-62	47-54
Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg (Quadro Nr 3)	Escala de esforço 3	Escala de esforço 4 e 5	Escala de esforço 6	Escala de esforço 7

(Tabela 3 - referente à intensidade do tiro de 200m)



Treinamento Cardiopulmonar Específico Natação

Inicialmente, com intuito de obter parâmetros de quantificação da carga, será realizado um teste máximo de 100m do nado livre. Todos os treinos devem ser iniciados e terminados por alongamentos. Todas as séries devem ser nadadas entre 60% e 70% de sua capacidade máxima. Exemplo: o militar nadou os 100m em velocidade máxima e terminou em 1'30", 70% desse tempo será 1'57". As séries intervaladas, exemplo 8x50m a cada 1'15", devem ser nadadas da seguinte forma: o militar deverá executar 8 tiros de 50m, sendo que para cada tiro disponibilizará de 1'15" para completar os 50m à 60% -70% e descansar, terminado os 1'15" o militar iniciará o próximo tiro. Exemplo: o militar nadou o primeiro tiro de 50m em 1'00", para completar 1'15", seu descanso será de 15". No segundo tiro o militar nadou em 1'10" e descansará 5"

Planificação do Treinamento

1. Distribuição Semanal Básica

Esta estrutura poderá sofrer alterações para atender ao objetivo da semana

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Recuperação	Treinamento Neuromuscular	Treinamento Cardiopulmonar	Natação	Treinamento Cardiopulmonar	Treinamento Neuromuscular	Treinamento Cardiopulmonar

2. Planificação do Macro ciclo

	1º mês	2º mês	3º mês
Fase	Básica (volume + técnica)		Específica (intensidade)
Valências físicas	Resistência aeróbia / anaeróbia / RML / Flexibilidade / Coordenação		Resist anaeróbia / Flexibilidade / Força



3. Planificação dos Mesociclos

1º Semana Meso: Incorporação Micro: Incorporação

Dias da Semana	SEG	TER	QUA	QUI	QUI	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa A Seleção da carga e adaptação ao programa	Teste inicial TAF - 12 min (Pista de atletismo de 400m)--> especificidade do que encontrará na EsEFEx	NATAÇÃO - 100m de aquecimento Intervalo de 30" * Tiro de 100m à 100% Intervalo de 6' - 50m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 50m braço c/ flutuador Intervalo de 30" - 4x50m a cada 1'40" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Corrida Continua 24' FCmax 64 a 76%	Neuromuscular Programa A	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 7 Intervalo: 1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	
Volume	-	Distância percorrida	600m	4800m	-	3200m	8600m + TAF
Valência física	RML	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST ANAEROB	
Complemento	Realização do pentágono "A" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



2º Semana Meso: Incorporação
Micro: Ordinário

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua 26' FCmax 77 a 95% Com variação de terreno	NATAÇÃO - 100m de aquecimento Intervalo de 30" - 50m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 50m braço c/ flutuador Intervalo de 30" - 6x50m a cada 1'40" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 8 Intervalo: 1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 64 a 76%	
Volume	-	5100m	600m	3600m	-	5100m	14400m
Valência física	RML	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RESIST ANEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "A" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



3º Semana Meso: Incorporação
Micro: Recuperação

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua 27' FCmax 64 a 76%	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 100m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 6x50m a cada 1'30" Intervalo de 30" - 200m solto sem tempo	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 9 Intervalo: 1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 64 a 76%	
Volume	-	5400m	900m	4000m	-	5400m	15700m
Valência física	RML	RESIST AEROB.	RESIST AEROB	RESIST ANAEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "A" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



4º Semana Meso: Básico
Micro: Ordinário

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua 29' FCmax 77 a 95%	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 100m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 8x50m a cada 1'30" Intervalo de 30" - 200m solto sem tempo	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 10 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 57 a 63%	
Volume	-	5700m	1000m	4500m	-	5700m	16900m
Valência física	RML	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RESIST ANAEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "B" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



5º Semana Meso: Básico
Micro: Choque

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Corrida Continua 30' FCmax 77 a 95% Com variação de terreno	Neuromuscular Programa A	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo:1'30" Repetições: 11 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 200m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 200m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 10x50m a cada 1'30" Intervalo de 30" - 2x100m a cada 2'30" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 64 a 76%	
Volume	6000m	-	4800m	1400m	-	6000m	18200m
Valência física	RESIST AEROB	RML	RESIST ANAEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "B" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



6º Semana Meso: Básico
Micro: Recuperação

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 64 a 76% Com variação de terreno	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 200m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 200m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 10x50m a cada 1'20" Intervalo de 30" - 2x100m a cada 2'20" Intervalo de 30" - 200m solto sem tem	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo:1'30" Repetições: 12 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	Neuromuscular Programa A	Corrida Continua FCmax 57 a 63%	
Volume	-	6300m	1500m	5200m	-	6300m	19300m
Valência física	RML	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RESIST ANAEROB	RML		
Complemento	Realização do pentágono "B" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



**7º Semana Meso: Estabilizador
Micro: Ordinário**

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	<p>Neuromuscular Programa B</p> <p>Seleção da carga e adaptação ao novo programa</p>	<p>Aquec dinâmico (manual TFM)</p> <p>Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 13 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%)</p> <p>Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)</p>	<p>- 200m de aquecimento Intervalo de 30" * Tiro de 100m à 100% Intervalo de 10' - 200m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 200m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 8x50m a cada 1'15" Intervalo de 30" - 3x100m a cada 2'20" Intervalo de 30" - 4X25m (100%) a cada 45" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo</p>	<p>Corrida Continua FCmax 77 a 95% Com variação de terreno</p>	<p>Neuromuscular Programa B</p>	<p>Corrida Continua FCmax 57 a 63%</p>	
Volume	-	5600m	1600m	6600m	-	6600m	20400m
Valência física	RML	RESIST ANAEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "C" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



**8º Semana Meso: Estabilizador
Micro: Choque**

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa B	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 14 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 100m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 4x25m a cada 35" Sem intervalo - 4x50m a cada 1'10" Sem intervalo - 2X100m a cada 2'20" Sem intervalo - 4x50m a cada 1'10" Sem intervalo - 4x25m a cada 35" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Corrida Continua 35' FCmax 77 a 95%	Neuromuscular Programa B	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 15 Intervalo:1'30" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	
Volume	-	6000m	1300m	6900m	-	6800m	21000m
Valência física	RML	RESIST ANAEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST ANAEROB	
Complemento	Realização do pentágono "C" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



9º Semana Meso: Estabilizador
Micro: Recuperação

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa B	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 12 Intervalo:1'00" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 200m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 200m braço c/ pullboy - 8x50m a cada 1'15" Intervalo de 30" - 2x100m a cada 2'20" Intervalo de 30" - 8X25m (100%) a cada 45" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Corrida Continua FCmax 64 a 76%	Neuromuscular Programa B	Corrida Continua FCmax 57 a 63%	
Volume	-	5200m	1500m	7200m	-	7200m	21100m
Valência física	RML	RESIST ANAEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "C" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



10º Semana Meso: Pré-Competitivo
Micro: Choque

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa B	Cross operacional na intensidade verde	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 100m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 6x25m a cada 35" Sem intervalo - 4x50m a cada 1'10" Sem intervalo - 200m para 5' Sem intervalo - 4x50m a cada 1'10" Sem intervalo - 6x25m a cada 35" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Corrida Continua 38' FCmax 77 a 95%	Neuromuscular Programa B	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 13 Intervalo:1'00" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	
Volume	-	5200m 3200m	1400m	7500m	-	6200m	20300m 18300m
Valência física	RML	RESIST ANAEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST ANAEROB	
Complemento	Realização do pentágono "D" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



11º Semana Meso: Pré Competitivo
Micro: Choque

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Neuromuscular Programa B	Teste inicial TAF - 12 min (Pista de atletismo de 400m)--> Especificidade do que encontrará na EsEFEx Pós TAF - Corrida Continua FCmax 64 a 76% (Se for caso)	- 200m de aquecimento <i>Intervalo de 30"</i> - 100m perna c/ prancha <i>Intervalo de 30"</i> - 100m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - (25/50/100/150/200) com 10" de intervalo entre cada tiro - (200/150/100/50/25) com 10" de intervalo entre cada tiro <i>Intervalo de 30"</i> - 100m solto sem tempo	Cross operacional na intensidade verde	Neuromuscular Programa B	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 9 Intervalo:45" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento: Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	
Volume	-	Distância Percorrida 4800m	1550m	3200m	-	3600m	13150m + TAF
Valência física	RML	RESIST ANAEROB / AEROB	RESIST AEROB	RESIST AEROB	RML	RESIST ANAEROB	
Complemento	Realização do pentágono "D" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



12º Semana Meso: Pré Competitivo
Micro: Recuperação

Dias da semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	TOTAL
TREINO	Cross operacional na intensidade verde	Neuromuscular Programa B	- 200m de aquecimento Intervalo de 30" - 200m perna c/ prancha Intervalo de 30" - 200m braço c/ pullboy Intervalo de 30" - 12x50m a cada 1'10" Intervalo de 30" - 2x100m a cada 2'10" Intervalo de 30" - 200m para 4'30" Intervalo de 30" - 6X25m (100%) a cada 45" Intervalo de 30" - 100m solto sem tempo	Aquec dinâmico (manual TFM) Treinamento Intervalado: Distância: 400m Tempo: 1'30" Repetições: 10 Intervalo:45" (FCmax 77 a 95%) Trote lento no intervalo Complemento:Soltar 10' de corrida grama (FCmax 57 a 63%)	Neuromuscular Programa B	Corrida Continua FCmax 57 a 63%	
Volume	3200m	-	1850m	4400m	-	5100m	14550m
Valência física	RESIST AEROB	RML	RESIST AEROB	RESIST ANAEROB	RML	RESIST AEROB	
Complemento	Realização do pentágono "D" + Alongamento manual TFM em outro período do dia						



Documentos de consulta

Com intuito de facilitar a consulta a documentos citados neste plano de treinamento serão listados a seguir os seguintes Manuais e Cadernos de Instrução:

1. Manual de Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350, 4ª edição 2015, disponível no sitio eletrônico da EsEFEx (<http://www.esefex.eb.mil.br/>).
2. Treinamento em suspensão como método complementar de TFM para tropas em GLO, destacadas ou em operações em ambientes restritos, disponível no portal de doutrina do DECEX (<http://www.doutrina.decex.eb.mil.br/>).
3. Cartilha de treinamento neuromuscular com elásticos, disponível no portal de doutrina do DECEX (<http://www.doutrina.decex.eb.mil.br/>).
4. Caderno de instrução Cross operacional, 1ª edição 2017, disponível no portal de doutrina do DECEX (<http://www.doutrina.decex.eb.mil.br/>).
5. Caderno de instrução de transporte de carga individual, 1ª edição 2017, disponível no portal de doutrina de DECEX (<http://www.doutrina.decex.eb.mil.br/>).



Anexos

1. Supino reto





2. Puxada alta





3. Voador





4. Remada sentada





5. Rosca bíceps (Scott)





6. Rosca tríceps no Pulley





7. Desenvolvimento (máquina)





8. Extensão de tronco (opção nr 1)





9. Leg press





10. Panturrilha de pé





11. Cadeira extensora





12. Cadeira flexora





13. Cadeira abductora





14. Cadeira adutora





15. Crucifixo





16. Remada alta com barra





17. Rosca direta com barra





18. Tríceps testa





19. Desenvolvimento com halteres





20. Extensão de tronco (opção nr 2)





21. Agachamento à fundo





22. Agachamento





23. Agachamento “sumô”





24. Stiff





25. Abdução da perna em decúbito lateral com caneleira





Escala de Borg CR-10 (1990)		
0	Nada	😊
0,5	Extremamente fraco/leve	😊
1	Muito fraco/leve	😊
2	Fraco	😊
3	Moderado	😐
4		😐
5	Forte/Intenso	😐
6		😐
7	Muito forte/intenso	😞
8		😞
9		😞
10	Extremamente forte	😞

(Tabela 4 - Escala de percepção de esforço)