



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



**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO
PANTANAL ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA
DO EXÉRCITO (IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE
OPERAÇÕES NO PANTANAL (CIOPan)**



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

**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL
ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
(IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE OPERAÇÕES NO
PANTANAL (CIOpPan)**

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 Estágio de Operações no Pantanal. 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 quatro módulos de treinamento em sequência (A, B, C e D), 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 PANTANAL 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 e no sábado finalizou as atividades previstas para a semana com o treinamento D.

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, 2015).

Deverá também, ao final da atividade principal, realizar o desaquecimento/alongamento, conhecido como “esfriamento” ou “volta à calma”, que consiste em uma 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 três horas):

1) café da manhã e lanche da tarde: leite e/ou derivados, vitaminas de frutas, pão ou biscoito, fruta e cereais;

2) colazione (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, geleias, 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 pera, 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, linguiças, 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).

A alimentação após o exercício tem como objetivo acelerar a recuperação e repor a energia para o dia seguinte. **Importante:** o período de “reabastecimento” vai até 45 minutos após o término do exercício físico. Logo esse é o melhor momento para o consumo de alimentos. Essa refeição deverá sempre conter carboidratos, principalmente aqueles de moderado a alto índice glicêmico (absorção mais rápida) tais como frutas ou suco de frutas como banana, manga, laranja, água de coco, tubérculos como batata e aipim e cereais como pães brancos e macarrão com molhos leves.

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.

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 Físico Militar da Unidade (OTFM), ou com um profissional habilitado, para a montagem das séries de musculação, tendo como objetivo desenvolver a resistência muscular localizada (RML) geral e o fortalecimento da musculatura do Core, baseado nos princípios do treinamento físico militar como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

A musculatura do Core pode ser trabalhada por meio de diversos métodos de treinamento. O IPCFEx recomenda a utilização dos Cadernos de Instrução treinamento em suspensão (EB70-CI-11.455) e transporte de carga individual (EB70-CI-11.454), ambos do COTER.

f. Natação

Os candidatos que apresentam dificuldades na parte aquática convêm realizar aulas de natação antes de iniciar este plano de treinamento para estágio, 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.

g. 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.

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 1

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km - 5 min 30 seg por Km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x200 m nado peito - 10 min flutuação (sungá de banho) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 09 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km - 4 min 30 seg por Km 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros superiores 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono C) - Membros inferiores 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 6x100 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 10 min flutuação (sungá de banho) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão)

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Ginástica Básica: - 09 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 8 Km - 5 min 30 seg por Km</p>	<p>Cross Operacional - Intensidade verde</p> <p>Neuromuscular: - CORE (treinamento em suspensão)</p>	<p>Ginástica Básica: - 09 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 5 Km - 4 min 30 seg por Km</p>	<p>Natação: - 100 m livre - 15 min flutuação (2Kg)* - 10 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - 10 min flutuação (sungas de banho) * Lastro de 2 Kg</p>
Sessão 2	<p>Natação: - 200 m livre - 4x200 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (sungas de banho)</p>	<p>Natação: - 200 m livre - 5x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 20 min flutuação (sungas de banho)</p>	<p>Neuromuscular: - CORE (Pentágono C) - Membros inferiores</p>	<p>Neuromuscular: - CORE (treinamento em suspensão)</p>

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 3

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Ginástica Básica: - 09 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 8 Km - 5 min por Km</p>	<p>Marcha: - Armado e equipado - 8 Km com 12 Kg (peso da mochila) - 9 min 45 seg a 10 min 15 seg/km</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular: - CORE (Pentágono C) - Membros inferiores</p>	<p>TIA: - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min</p>
Sessão 2	<p>Natação: - 100 m livre - 1x100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (sunga de banho)</p>			<p>Natação: - 100 m livre - 30 min nado peito (2Kg)* - 1x25 m nado submerso - 20 min flutuação (2Kg)* - 2x25 m nado submerso (sunga de banho) * Lastro de 2 Kg</p>

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 4

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
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"> - 100 m livre - 6x100 m nado peito (2Kg)* - 4x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (pau de fogo) - 20 min flutuação (2Kg)* (sungu de banho) * Lastro de 2 Kg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 35 min nado peito (2Kg)* - 2x 25 m nado indiano - 20 min flutuação (2Kg)* (sungu de banho) * Lastro de 2 Kg
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 		<p>Cross Operacional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensidade Amarelo <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km - 4 min 30 seg por Km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono C) - Membros inferiores

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 5

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 4 min 30 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 45 seg a 10 min 10 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 20 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (2Kg)* (natação fardado) * Lastro de 2 Kg 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 09 repetições <p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 15 seg - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano (sungá de banho) - 30 min flutuação (2Kg)* (natação fardado) * Lastro de 2 Kg 		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono C) - Membros inferiores 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) - Membros inferiores

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 15 seg - Intervalo 3 min 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 35 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano (3Kg)* - 25 min flutuação (3Kg)* (natação 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>Cross Operacional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensidade Amarelo <p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono C)
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 			<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (natação fardado)

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 7

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 35 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (3Kg)* - 15 min flutuação (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (natação fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 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>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km - 4 min 30 seg por Km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 40 min nado peito (3Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (3Kg)* - 30 min flutuação (3Kg)* (natação fardado) <p>* Lastro de 3 Kg</p>
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - 10 min flutuação (2Kg)* (sungá de banho) <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão)

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 8

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1		<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 10 min 50 seg a 11 min 50 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 5 min 30 seg por Km 	<p>Cross Operacional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensidade Azul <p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono C)
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 min nado peito - 30 min flutuação - Desequipagem de combate (natação fardado, armado e equipado) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano(4Kg)* - 20 min flutuação (4Kg)* (sungu de banho) * Lastro de 4 Kg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado de combate (nado peito com a mochila ancorada) (2Kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 20 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km - 5 min por Km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 min nado de combate (nado peito com a mochila ancorada) (2Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 20 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 Km - 5 min 30 seg por Km
Sessão 2		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (Pentágono D) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 10

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 24 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 10 min 50 seg a 11 min 50 seg/km <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Cross Operacional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensidade Azul 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 min nado de combate (nado peito com a mochila ancorada) - 1x25 m nado submerso - 1x25 m nado indiano (4Kg)* - 20 min flutuação (4Kg)* - Desequipagem (fardado, armado e equipado) * Lastro de 4 Kg

Sessão 2		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 min nado de combate (nado peito com a mochila ancorada) (4Kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (4Kg)* - 20 min flutuação (4Kg)* - Desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 4 Kg</p>	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores
-----------------	--	--	---	---

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 min nado peito (4Kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 20 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 4 Kg</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km - 5 min por Km (calça e coturno) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 min nado de combate (nado peito com a mochila ancorada) (4Kg)* - 1x25 m - nado submerso - 1x25 m nado indiano - 20 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado) <p>* Lastro de 4 Kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE (treinamento em suspensão)

Sessão 2	Neuromuscular: - CORE (Pentágono D)		Neuromuscular: - Membros inferiores - Membros superiores	
-----------------	---	--	---	--

PLANO DE TREINAMENTO PARA O ESTÁGIO DE OPERAÇÕES NO PANTANAL

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 4 Km - 4 min 30 seg por Km	Natação: - 15 min nado peito - 10 min flutuação (sungá de banho) - 2 x desequipagem (fardado)	Cross Operacional - Intensidade Vermelho	Natação: - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado)

Sessão 2	Neuromuscular: - CORE (Pentágono D)			
-----------------	---	--	--	--