

ANEXO A - PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEX) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE GUERRA NA SELVA (CIGS)



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 Operações na Selva. 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).

PRESCRIÇÕES DIVERSAS

- **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 SELVA 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.

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 numa desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

Recomendações referentes à hidratação

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

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

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

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):

- café da manhã e lanche da tarde: leite e/ou derivados, vitaminas de frutas, pão ou biscoito, fruta e cereais;
- colação (lanche rápido no meio da manhã): sucos, frutas, cereais integrais, frutas desidratadas e biscoitos;
- almoço e jantar: verduras, legumes, arroz, feijão, carne ou frango ou peixe, batata ou massa ou farinha e fruta; e
- 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.

- **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) 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 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.

Lutas

O plano de treinamento orienta o candidato a adquirir noções básicas de lutas, como a realização de 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.

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.**

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 CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 1

PERÍODO		MÓDULO A	MÓDULO B
Sessão 1	Realização de avaliação diagnóstica dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*	Corrida: - Distância 10 km - 6 min por km	Natação: - 500 m estilo livre - 3x15 m nado submerso - 5 min de flutuação (sunga de banho)
Sessão 2			
Observações	* O militar deverá realizar todas as provas com intensidade máxima, mesmo que não tenha condições de atingir todos os índices mínimos. O objetivo é o de levantar deficiências com relação ao teste de entrada e comparar o desempenho com o teste a ser repetido na Semana 8.		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 10 km - 5 min 30 seg por km	Natação: - 100 m livre - 2x200 m nado peito - 10 min flutuação (sungá de banho)	Ginástica Básica: - 07 repetições Corrida: - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km	TIA: - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min - Intervalo 3 min
Sessão 2	Neuromuscular: - Membros superiores	Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores	Natação: - 200 m livre - 6x100 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 10 min flutuação (sungá de banho)	
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 8 Rpt, 6 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 25 Rpt, 15 Rpt e 10 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros na corda vertical (intervalo de 3 min) sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min.			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

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 30 seg por km</p>	<p>Neuromuscular: - CORE</p>	<p>Ginástica Básica: - 09 repetições</p> <p>Corrida: - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km</p>	<p>Natação: - 100 m livre - 10 min flutuação - 10 min nado peito - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado)</p>
Sessão 2	<p>Natação: - 200 m livre - 4x200 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 10 min flutuação (fardado sem coturno)</p>	<p>Natação: - 200 m livre - 5x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado sem coturno)</p>	<p>Neuromuscular: - CORE - Membros inferiores</p>	<p>Neuromuscular: - CORE</p>
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 30 Rpt , 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros na corda vertical sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 4

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 8 km com 12 kg (peso da mochila) - 9 min 45 seg a 10 min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 09 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min por km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 20 min nado peito (2kg)* - 1x25 m nado submerso - 10 min flutuação (2kg)* - 2x25 m nado submerso (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 30 seg - Intervalo 3 min
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 1x100 m nado crawl - 2x100 m nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (fardado) 		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 5

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<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 hidroeletrólitos e/ou sucos)</p>	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 6x100 m nado peito (2kg)* - 3x100 m nado crawl - 4x25 m nado submerso - 2x25 nado indiano (pau de fogo) - 15 min flutuação (2kg)* <p>* Lastro de 2 kg (fardado e equipado)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 15 min nado peito (2kg)* - 2x 25 nado indiano - 15 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) <p>* Lastro de 2 kg</p>
Sessão 2			<p>Corrida</p> <p style="text-align: center;">:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min por km 	<p>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: 5 séries de 6 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 4 séries de 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<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 8 km - 4 min 30 seg por km 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 km - 5 min por km
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 m livre - 4x25 m nado submerso - 4x25 nado indiano - 20 min flutuação (2kg)* (fardado e equipado) <p>* Lastro de 2 kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 20 min nado peito (3kg)* - 25 m nado submerso - Apneia 15, 30, 45 e 60 seg - 10 min flutuação (3kg)* (fardado e equipado) <p>* Lastro de 3 kg</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE - Membros inferiores
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; - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; - Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 7

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<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 50/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 25 min nado peito (3kg)* - 2x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado) * Lastro de 3 kg 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 4 min 50 seg por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 		<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 m livre - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação (3kg)* - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado) * Lastro de 3 kg
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 6 séries de 5 Rpt (2 minutos de intervalo entre as séries); - Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (3 minutos de intervalo entre as séries); e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 8

PERÍODO		MÓDULO A	MÓDULO B
Sessão 1	Realização de avaliação diagnóstica constando dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*	Natação: - 200 m livre - 1x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 15 min flutuação - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado)	Corrida: - Distância 3 km - Livre
Sessão 2		Neuromuscular: - Membros inferiores	Neuromuscular: - CORE
Observações	* O militar deverá realizar todas as provas com intensidade máxima, mesmo que não tenha condições de atingir todos os índices mínimos. O objetivo é o de verificar deficiências com relação ao teste de entrada e comparar o desempenho com o teste realizado na Semana 1.		

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	TIA : - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min	Marcha: - Armado e equipado - 20 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min 50 seg a 11 min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)	Ginástica Básica: - 11 repetições Corrida: - Distância 5 km - 4 min 30 seg por km	Natação: - 100 m livre - 30 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 15 min flutuação - Apneia 30, 45, 60, 75 e 90 seg (fardado, armado e equipado)
Sessão 2	Neuromuscular: - Membros inferiores	Natação: - 4x100 m nado peito - 3x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 10 min flutuação - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado, armado e equipado)	Natação: - 10 min nado peito - 25 m nado submerso - Apneia 15, 30, 45 e 60 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado)	Neuromuscular: - CORE
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 30 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Treinar lutas (C-20-50): rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá.			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

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 - 16 km com 20 kg (peso da mochila) - 10 min 15 seg a 11 min 50 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>Circuito Operacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 600 m nado peito - 20 min flutuação - Apneia 30, 45 e 60 seg - Desequipagem de combate (fardado, armado e equipado) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) 	
Observações	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: 7 séries 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); - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 15 kg (peso da mochila) - 9 min 50 seg a 11 min 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) (após a marcha) <p>Natação:</p>	<p>Circuito Operacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 km - 4 min 40 seg por km 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 min flutuação (fardado, armado e equipado)
Sessão 2	<ul style="list-style-type: none"> - 3x200 m nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - Desequipagem de combate - Apneia 30, 45 e 60 seg 			<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 30 Rpt , 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Treinar lutas (C-20-50): rolamentos, projeções, quedas e noções básicas de Krav Magá. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 4 km - 4 min 40 seg por km (calça e coturno)	Neuromuscular: - CORE	Neuromuscular: - Membros inferiores	Natação: - 600 m nado peito - 15 min flutuação (4kg)* - Apnéia 30 e 60 seg (fardado e equipado) * Lastro de 4 kg
Sessão 2	Circuito Operacional: - 2 passagens	Natação: - 400 m livre - 15 min flutuação (4kg) - 2x25 m nado submerso - Apneia 30, 45 e 60 seg (fardado e equipado) - Desequipagem - Apneia 30, 45 e 60 seg * Lastro de 4 kg		
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés.			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 13

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 16 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min 15 seg a 11 min/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) (após a marcha) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 10 km - 5 min 30 seg por km 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 4 km - 5 min por km 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4kg)* - 15 min flutuação (4kg)* - Desequipagem - Apneia 30, 45 e 60 seg (fardado e equipado) * Lastro de 4 kg) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min nado peito (4kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 20 min flutuação (4kg)* - Desequipagem (fardado 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: 7 séries 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: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as séries) sem o auxílio dos pés. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 14

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 12 km com 15 kg (peso da mochila) - 10 min a 10 min e 15 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos) 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min nado peito (5kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 5 min flutuação (5kg)* - 2x desequipagem (fardado e equipado) * Lastro de 5kg 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km
Sessão 2	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 min nado peito (5kg)* - 4x25 m nado submerso - 2x apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 5 min flutuação (5kg)* (fardado e equipado) - 2x Desequipagem * Lastro de 5 kg 		<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CORE 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores - Membros superiores
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra fixa: repetição máxima; - Flexão de braços: repetição máxima; - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos. 			

Curso de Operações na Selva - Orientações aos Candidatos

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA SEMANA 15

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Marcha: - Armado e equipado - 16 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)	TIA: - 8 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 2 min	Natação: - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação - 1x desequipagem (fardado, armado e equipado)	Corrida: - Distância 8 km - 5 min por km
Sessão 2	Natação: - 10 min nado peito - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 2x desequipagem		Neuromuscular: - Membros inferiores - Membros superiores	Neuromuscular: - CORE
Observações	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries de 10 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries); - Flexão de braços: 2 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos.			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA

SEMANA 16

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 8 km - 5 min 30 seg por km	Natação: - 15 min nado peito - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 2x desequipagem	Corrida: - Distância 8 km - 5 min por km	Natação: - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg - 10 min flutuação (fardado, armado e equipado) - 1x desequipagem
Sessão 2		Circuito Operacional: - 2 passagens		