



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



**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO AVANÇADO DE
MONTANHISMO (CAM)
ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO
EXÉRCITO (IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE
OPERAÇÕES EM MONTANHA (CIOPMth)**



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

**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO
ELABORADO PELO INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
(IPCFEx) COM A COLABORAÇÃO DO CENTRO DE INSTRUÇÃO DE OPERAÇÕES EM
MONTANHA (CIOpMth)**

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 Avançado de Montanhismo (CAM). 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 MONTANHA 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 numa desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

c. 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) 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, 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, linguixas, 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) e o fortalecimento da musculatura do Core, baseado nos princípios do treinamento físico militar como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

f. Marchas

O treinamento de marcha tem como finalidade a ambientação com o terreno de montanha, 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.

O ambiente de montanha caracteriza-se por ser acidentado, com a presença de muitos aclives e declives, tornando a execução das marchas mais cansativas e demandando uma melhor preparação do combatente.

É aconselhável, quando possível, o treinamento das marchas em montanha na região da cidade de São João del Rei-MG como a Serra do Lenheiro, Serra de São José e adjacências, pois são regiões que possuem essas características de terrenos escarpados com aclives e declives.

Caso não seja possível, o candidato deve procurar na região de sua Guarnição militar locais onde possam ter contato com este tipo de terreno, como por exemplo, Serra da Piedade-MG, Serra dos Órgãos-RJ, entre outras, para que possa reproduzir ao máximo as dificuldades que encontrará ao longo do curso.

Outra sugestão é a realização das marchas enquadradas em pistas de orientação, para que o candidato possa, ao mesmo tempo, treinar a parte física referente às marchas e a parte técnica de orientação e navegação.

Observação importante – como medida de segurança, as atividades de treinamento de marchas e orientação em montanha devem ser realizadas, no mínimo em dupla. Na impossibilidade da execução da atividade em dupla, sugere-se a utilização de dispositivos para o monitoramento do candidato, tais como, sistemas de georreferenciamento, mesmo que de aplicativos celulares, para que o futuro aluno possa ser monitorado por outro militar.

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 1

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">PTC</p> <p align="center">- 2 passagens a 30 seg</p> <p align="center">Corrida:</p> <p align="center">- Cross operacional</p>	<p align="center">Marcha:</p> <p align="center">- Armado e equipado - 15 Kg (peso da mochila) 2 horas em terreno misto com aclives e declives. * O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p align="center">Pista de cordas:</p> <p align="center">- Pista escola</p>	<p align="center">TIA:</p> <p align="center">- 2 x 1000 metros - Tempo 4 min 40 seg - Intervalo 3 min - Terreno plano</p>
Sessão 2		<p align="center">Neuromuscular:</p> <p align="center">- Pentágono (CORE)</p>	<p align="center">Neuromuscular:</p> <p align="center">- Membros inferiores</p>	
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km - 5 min 30 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 15 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min 40 seg - Intervalo 3 min - Terreno plano
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fingerboard 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE)
Observações	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 3

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 25 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 15 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 3 horas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros na corda vertical sem o auxílio dos pés. (em seguida) 	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 09 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross Operacional 	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 30 seg - Intervalo 3 min - Terreno plano
Sessão 2	<p>Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Passagem completa 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hora de marcha em terreno misto com aclives e declives. <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores 	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg - Fingerboard
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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

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 - 15 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 3 horas)</p> <p>Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros na corda vertical sem o auxílio dos pés (em seguida)</p>	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 3 horas)</p> <p>Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 10 metros ou</p> <p>Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros. (em seguida)</p> <p>1 hora marcha em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 1000 metros - Tempo 5 min - Intervalo 3 min -Terreno Plano
Sessão 2	<p>1 hora marcha em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	<p>1 hora marcha em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE)
Observações	<p>O candidato deverá realizar durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

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 - 5 min 35 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 3 horas)</p> <p>Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 15 metros ou Fingerboard. (em seguida)</p> <p>2 horas marcha em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional
Sessão 2	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg 			<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE)
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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min 50 seg - Intervalo 3 min <p>Em terreno plano</p>	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p align="center">Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Passagens completas 	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>3 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 3 horas)</p> <p>Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 20 metros ou Fingerboard. (em seguida)</p> <p>2 horas marcha em terreno misto com aclives e declives. * O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>
Sessão 2	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fingerboard 	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	<p align="center">Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional 	
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; - Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 7

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 20 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>5 horas em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 4 horas)</p> <p>Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 20 metros ou 2 subidas de 4 metros na corda. (em seguida)</p> <p>2 horas marcha em terreno misto com aclives e declives. * O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fingerboard 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional 	
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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 8

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p align="center">TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 1000 metros - Tempo 5 min - Intervalo 3 min <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>5 horas em terreno misto com aclives e declives. Utilizando o Bastão de caminhada durante a execução da marcha.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 20 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 4 horas) Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 25 metros ou</p>	<p align="center">Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 25 Kg (peso da mochila) <p>5 horas em terreno misto com aclives e declives. Utilizando o Bastão de caminhada durante a execução da marcha.</p> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>
Sessão 2	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 		<p>2 subidas de 4 metros na corda. (em seguida) 2 horas marcha em terreno misto com aclives e declives. * O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p align="center">Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE)

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	Corrida: - Distância 8 Km - 5 min 25 seg por Km Em terreno misto com aclives e declives.	Pista de cordas: - 2 Passagens completas	Ginástica Básica: - 11 repetições Corrida: - Cross operacional	PTC - 2 passagens a 30 seg
Sessão 2	Neuromuscular: - Membros inferiores	Neuromuscular: - Pentágono (CORE)		Neuromuscular: - Membros inferiores
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			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

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 - 25 Kg (peso da mochila) <p>5 horas em terreno misto com aclives e declives. Utilizando o Bastão de caminhada durante a execução da marcha.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 25 Kg (peso da mochila) <p>5 horas em terreno misto com aclives e declives. (após 5 horas) Subida no Ascensor na corda vertical, simulando a transposição de um obstáculo rochoso, com aproximadamente 30 metros ou 2 subidas de 4 metros na corda ou fingerboard. (em seguida) 3 horas marcha em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 30 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives. Utilizando o Bastão de caminhada durante a execução da marcha.</p>	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg
Sessão 2	<p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos</p>	<p>* O candidato deverá se hidratar a cada 45 min (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	
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. 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 8 Km - 5 min 25 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p>	<p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg 	<p>Marcha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armado e equipado - 35 Kg (peso da mochila) <p>4 horas em terreno misto com aclives e declives. Utilizando o Bastão de caminhada durante a execução da marcha.</p>	<p>Ginástica Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11 repetições <p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional
Sessão 2			<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE) 	
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 			

PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO AVANÇADO DE MONTANHISMO

SEMANA 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Sessão 1	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 3 Km - 5 min 15 seg por Km <p>Em terreno misto com aclives e declives.</p> <p>PTC</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 30 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Membros inferiores 	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross operacional 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pentágono (CORE)
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; e - Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés. 			