

# CROSS OPERACIONAL

## VERSÃO SEM CORRIDA



12 TAREFAS DE CARÁTER ISOTÔNICO E ISOMÉTRICO, INTERCALADAS COM 200 M DE CORRIDA CONTÍNUA.

EM AMBIENTES RESTRITOS, SUBSTITUA A CORRIDA DE 200 METROS POR:

EXISTEM 4 NÍVEIS DE INTENSIDADE:

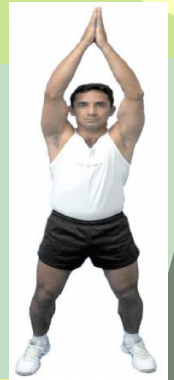
1

2

3

4

TAREFAS	SÉRIE AMARELA (NÍVEL 2)
Nr 1	COORRIDA ESTACIONÁRIA 30 Seg POLICHINELO 30 Seg PULAR CORDA 30 Seg
Nr 2	ISOMETRIA DE QUADRÍCEPS COM APOIO EM PAREDE (40 Seg)
Nr 3	PRACHA LATERAL COM APOIO DE BRAÇO
Nr 4	SUGADO COM SALTO (07 REPETIÇÕES)
Nr 5	ABDOMINAL BILATERAL COM FLEXÃO E EXTENSÃO ALTERNADA DE PERNAS E ROTAÇÃO DE TRONCO (40 Seg)
Nr 6	PRANCHA LATERAL COM APOIO DE BRAÇO + INCLINAÇÃO DO TRONCO E FLEXÃO DE QUADRIL (40 Seg)
Nr 7	PROPRIOCEPÇÃO DE TORNOZELO (40 Seg CADA PÉ)
Nr 8	SALTO HORIZONTAL COMBINADO (07 Repetições) *Este exercício pode ser suprimido caso o seu espaço não permita.
Nr 9	PARADA DO APOIO DE FRENTE E ELEVÇÃO DE PERNAS (20 Seg DE CADA LADO)
Nr 10	AFUNDO (14 Repetições, 07 EM CADA PERNA)
Nr 11	FLEXÃO DE BRAÇOS SOM ROTAÇÃO LATERAL DE TRONCO (14 Repetições)
Nr 12	CORRIDA RÁPIDA (4X25 metros + 2X50 metros) NÃO EXECUTAR



POLICHINELOS



PULAR CORDA



CORRIDA ESTACIONÁRIA

VERSÃO COMPLETA, ACESSE:

<http://www.ipcfex.eb.mil.br/cadernos-de-instrucao>

BAIXE O APLICATIVO :

<http://www.ipcfex.eb.mil.br>



LEMBRE-SE:  
PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS MELHORA A SENSÇÃO DE BEM ESTAR, HUMOR E REDUZ A ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO.