

# VOCÊ VARIA OS MÉTODOS DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR?

Diversificar o TFM permite melhorar as capacidades cardiorrespiratória e neuromuscular, aumenta a motivação e a adesão à prática da atividade física, além de otimizar os resultados

EXISTEM DIVERSOS MÉTODOS DE TREINAMENTO PREVISTOS PARA O TFM QUE PODEM SER REALIZADOS NAS MAIS VARIADAS SITUAÇÕES



## GINÁSTICA BÁSICA

- Desenvolve força e resistência
- Rlz em qualquer local plano
- Pode ser Rlz individualmente



## PTC

- Desenvolve força e coordenação motora
- Pode ser Rlz individualmente



## CIRCUITO OPERACIONAL

- Desenvolve força, potência, velocidade e AAA
- Utiliza materiais existentes na OM



## INTERVALADO 400 M

- Desenvolve a capacidade aeróbica
- Pode ser Rlz individualmente
- Alternativa à corrida contínua



## TOROS

- Rlz em qualquer local plano
- Desenvolve força e resistência muscular e AAA



## CROSS OPERACIONAL

- Desenvolve a capacidade aeróbica e a resistência
- Rlz em local com 100 m
- Pode ser Rlz individualmente



## PISTA DE OBSTÁCULOS

- Desenvolve AAA
- Simula a transposição de obstáculos encontrados em campanha



## TREINAMENTO SUSPENSO

- Alternativa à musculação
- Pode ser Rlz em campanha
- Trabalha todo o corpo



## TREINAMENTO COM ELÁSTICOS

- Alternativa à musculação
- Rlz em qualquer lugar
- Baixo custo



COMBATE À  
COVID-19

Mantenha as medidas de prevenção e controle da COVID-19

Conheça outros métodos acessando as páginas do CCFEx, da EsEFEx e do IPCFEx



[www.esefex.eb.mil.br](http://www.esefex.eb.mil.br)



[www.ccfex.eb.mil.br](http://www.ccfex.eb.mil.br)



[www.ipcfex.eb.mil.br](http://www.ipcfex.eb.mil.br)