



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



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



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

**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)**

## **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 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).

## **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 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.

### **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. 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) 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, linguças, 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.

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.

#### **f. 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.

#### **g. 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.**

#### **h. 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**

| <b>PERÍODO</b>     |  | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>   |
|--------------------|--|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | Realização de avaliação diagnóstica dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*   | <b>Corrida:</b><br>- Distância 10 Km<br>- 6 min por Km | <b>Natação:</b><br>- 500 m estilo livre<br>- 3x15 m nado submerso<br>- 5 min de flutuação<br>(sunga de banho) |
| <b>Sessão 2</b>    |  |  |   |
| <b>Observações</b> | * 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. |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 2**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>   | <b>MÓDULO B</b>  | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|---|--|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 10 Km</li> <li>- 5 min 30 seg por Km</li> </ul>  | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 2x200 m nado peito</li> <li>- 10 min flutuação<br/>(sunga de banho)</li> </ul> | <p align="center"><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 07 repetições</li> </ul> <p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 5 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul> | <p align="center"><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min</li> <li>- Intervalo 3 min</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros superiores</li> </ul>  | <p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>   | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m livre</li> <li>- 6x100 m nado peito</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 10 min flutuação<br/>(sunga de banho)</li> </ul>                                     |   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 3 séries: 8 Rpt, 6 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 3 séries: 25 Rpt, 15 Rpt e 10 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros na corda vertical (intervalo de 3 min) sem o auxílio dos pés; e</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min.</li> </ul> |  |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 3**

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



**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 4**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>   | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|--|---|---|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 8 Km com 12 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 45 seg a 10 min 15 seg/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p> | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 09 repetições</li> </ul> <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul> | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 20 min nado peito (2Kg)*</li> <li>- 1x25 m nado submerso</li> <li>- 10 min flutuação (2Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso (fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p> | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 09 repetições</li> </ul> <p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 30 seg</li> <li>- Intervalo 3 min</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 1x100 m nado crawl</li> <li>- 2x100 m nado peito</li> <li>- 1x25 m nado submerso</li> <li>- 15 min flutuação (fardado)</li> </ul>   |   | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>   |   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá; e</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min.</li> </ul>                             |   |   |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 5**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>  | <b>MÓDULO C</b>   | <b>MÓDULO D</b>  |
|--------------------|--|--|---|--|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 45 seg a 10 min 10 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</li> </ul>  | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 6x100 m nado peito (2Kg)*</li> <li>- 3x100 m nado crawl</li> <li>- 4x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 nado indiano (pau de fogo)</li> <li>- 15 min flutuação (2Kg)*</li> <li>* Lastro de 2 Kg (fardado e equipado)</li> </ul> | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>                             | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 15 min nado peito (2Kg)*</li> <li>- 2x 25 nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (2Kg)* (fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 2 Kg</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    |  |  | <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul> | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>  |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 5 séries de 6 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 4 séries de 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min.</li> </ul> |  |   |  |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 6**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>  | <b>MÓDULO C</b>   | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|--|--|---|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16 Km com 12 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 9 min 50 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</li> </ul>   | <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul> | <p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 30 seg</li> <li>- Intervalo 3 min</li> </ul>   | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11 repetições</li> </ul> <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 6 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m livre</li> <li>- 4x25 m nado submerso</li> <li>- 4x25 nado indiano</li> <li>- 20 min flutuação (2Kg)*</li> <li>(fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 2 Kg</li> </ul>   | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul>                      | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 20 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- 25 m nado submerso</li> <li>- Apneia 15, 30, 45 e 60 seg</li> <li>- 10 min flutuação (3Kg)*</li> <li>(fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul> | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: repetição máxima;</li> <li>- Flexão de braços: repetição máxima;</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés;</li> <li>- Treinar lutas (C-20-50) rolamentos, projeções e quedas; e</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 min.</li> </ul> |  |   |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 7**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>   | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|---|---|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min 50/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</li> </ul>   | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 25 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul> | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11 repetições</li> </ul> <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 50 seg por Km</li> </ul> | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>   |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>   | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul>   |  | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul> |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 6 séries de 5 Rpt (2 minutos de intervalo entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (3 minutos de intervalo entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés.</li> </ul> |   |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 8**

| <b>PERÍODO</b>     |  | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>                                |
|--------------------|--|--|--|
| <b>Sessão 1</b>    | Realização de avaliação diagnóstica constando dos testes de entrada (EAF) em três dias consecutivos*   | <b>Natação:</b><br>- 200 m livre<br>- 1x200 m nado peito<br>- 2x25 m nado submerso<br>- 15 min flutuação<br>- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado) | <b>Corrida:</b><br>- Distância 3 Km<br>- Livre |
| <b>Sessão 2</b>    |  | <b>Neuromuscular:</b><br>- Membros inferiores  | <b>Neuromuscular:</b><br>- CORE                |
| <b>Observações</b> | * 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. |  |  |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 9**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>  | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|--|--|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 30 seg</li> <li>- Intervalo 3 min</li> </ul>  | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 20 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 10 min 50 seg a 11 min 15 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</li> </ul> | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11 repetições</li> </ul> <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 5 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul> | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 e 90 seg (fardado, armado e equipado)</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul>  | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x100 m nado peito</li> <li>- 3x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 10 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg (fardado, armado e equipado)</li> </ul>                                | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 25 m nado submerso</li> <li>- Apneia 15, 30, 45 e 60 seg</li> <li>- 10 min flutuação (fardado, armado e equipado)</li> </ul>  | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 8 Rpt e 6 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 3 séries: 30 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e</li> <li>- Treinar lutas (C-20-50): rolamentos, projeções e quedas e noções básicas de Krav Magá.</li> </ul> |  |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 10**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|--|---|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16 Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 10 min 15 seg a 11 min 50 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</li> </ul>   | <p><b>Circuito Operacional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 passagens</li> </ul> | <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min 30 seg por Km</li> </ul>   | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 m nado peito</li> <li>- 20 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45 e 60 seg</li> <li>- Desequipagem de combate (fardado, armado e equipado)</li> </ul>  | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>               | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 e 75 seg</li> <li>- 10 min flutuação (fardado, armado e equipado)</li> </ul> |   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 7 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés;</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos.</li> </ul> |   |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 11**

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



**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 12**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>  | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>  |
|--------------------|--|--|--|--|
| <b>Sessão 1</b>    | <p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 4 Km</li> <li>- 4 min 40 seg por Km<br/>(calça e coturno)</li> </ul>  | <p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>   | <p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul> | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 600 m nado peito</li> <li>- 15 min flutuação (4Kg)*</li> <li>- Apnéia 30 e 60 seg<br/>(fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 4 Kg</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p align="center"><b>Circuito Operacional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 passagens</li> </ul>   | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 m livre</li> <li>- 15 min flutuação (4kg)</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- Apneia 30, 45 e 60 seg<br/>(fardado e equipado)</li> <li>- Desequipagem</li> <li>- Apneia 30, 45 e 60 seg</li> <li>* Lastro de 4 Kg</li> </ul> |  |  |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: repetição máxima;</li> <li>- Flexão de braços: repetição máxima; e</li> <li>- Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés.</li> </ul> |  |  |  |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 13**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>   | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|---|---|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 10 min 15 seg a 11 min/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</li> </ul> <p align="center">(após a marcha)</p>   | <p><b>Ginástica Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 11 repetições</li> </ul> <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 10 Km</li> <li>- 5 min 30 seg por Km</li> </ul> | <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 4 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul>  | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> <li>- Membros superiores</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min nado peito (4Kg)*</li> <li>- 15 min flutuação (4Kg)*</li> <li>- Desequipagem</li> <li>- Apneia 30, 45 e 60 seg (fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 4 Kg)</li> </ul>  | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>   | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min nado peito (4Kg)*</li> <li>- 4x25 m nado submerso</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 2x apneia 30, 45, 60 e 75 seg</li> <li>- 20 min flutuação (4Kg)*</li> <li>- Desequipagem (fardado e equipado)</li> <li>* Lastro de 4 Kg)</li> </ul> |   |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 7 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as séries) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> |   |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 14**

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

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 15**

| <b>PERÍODO</b>     | <b>MÓDULO A</b>  | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|--------------------|--|---|--|---|
| <b>Sessão 1</b>    | <p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</li> </ul>   | <p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 30 seg</li> <li>- Intervalo 2 min</li> </ul> | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg</li> <li>- 10 min flutuação</li> <li>- 1x desequipagem (fardado, armado e equipado)</li> </ul> | <p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b>    | <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 10 min flutuação (fardado, armado e equipado)</li> <li>- 2x desequipagem</li> </ul>   |   | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> <li>- Membros superiores</li> </ul>  | <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> </ul>                             |
| <b>Observações</b> | <p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 3 séries de 10 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 2 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Subida na corda vertical: 1 subida de 4 metros sem o auxílio dos pés; e</li> <li>- Sessão de alongamento de aproximadamente 45 minutos.</li> </ul> |   |  |   |

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE OPERAÇÕES NA SELVA**

**SEMANA 16**

| <b>PERÍODO</b>  | <b>MÓDULO A</b>   | <b>MÓDULO B</b>   | <b>MÓDULO C</b>  | <b>MÓDULO D</b>   |
|-----------------|---|---|--|---|
| <b>Sessão 1</b> | <p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min 30 seg por Km</li> </ul> | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 min nado peito</li> <li>- 10 min flutuação<br/>(fardado, armado e equipado)</li> <li>- 2x desequipagem</li> </ul> | <p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 5 min por Km</li> </ul> | <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 2x Apneia 30, 45, 60 e 75 seg</li> <li>- 10 min flutuação<br/>(fardado, armado e equipado)</li> <li>- 1x desequipagem</li> </ul> |
| <b>Sessão 2</b> |   | <p align="center"><b>Circuito Operacional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 passagens</li> </ul>  |  |   |