

**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E
CULTURA DO EXÉRCITO**



**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO
PARA O CURSO DE
INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO**



**INSTITUTO DE PESQUISA
DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**

**1ª Edição
2017**



ÍNDICE

1. OBJETIVO.....	2
2. ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA.....	2
3. AQUECIMENTO/ALONGAMENTO.....	2
4. RECOMENDAÇÕES REFERENTES À HIDRATAÇÃO.....	3
5. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS.....	3
6. TREINAMENTO CARDIOPULMONAR.....	4
7. TREINAMENTO NEUROMUSCULAR.....	4
8. PRESCRIÇÕES DIVERSAS.....	5
ANEXO A - Programa de Treinamento Físico de 12 semanas para o Curso de Instrutor/Monitor de Equitação do Exército.....	6
ANEXO B – Quadro de Trabalho Complementar.....	10
ANEXO C – Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro.....	11
ANEXO D – Corrida Contínua – distância e tempo.....	12



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

**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O
CURSO DE INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO
DA ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO ELABORADO PELO
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEx)**

1. OBJETIVO

Este programa de treinamento foi desenvolvido com o objetivo de preparar o candidato ao Curso de Instrutor/Monitor de Equitação da Escola de Equitação do Exército para as atividades físicas **específicas** que serão realizadas durante o referido curso. Para iniciar este programa de treinamento, o candidato deverá ter, no mínimo, a menção B no último Teste de Avaliação Física (TAF).

2. ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA

O programa prevê 12 semanas de treinamento com quatro módulos (A, B, C e D), intercalados durante a semana. Caso seja possível, tentar planejar um dia de prática desportiva livre ou de atividade leve entre os módulos.

O programa 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 durante a semana. Exemplo: O Ten CAVALEIRO 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.

3. AQUECIMENTO / ALONGAMENTO

Antes da realização do trabalho principal constante deste programa, 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.

Deverá, também, ao final da atividade principal, realizar uma volta à calma, conforme orientações do Manual de Campanha de TFM EB20-MC-10.350, com

vistas a uma desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

4. RECOMENDAÇÕES REFERENTES À 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 600ml de água.

- 10 a 15 minutos antes: 200 a 350ml de água.

2) Durante o exercício:

<60min: 80 a 200ml de água a cada 15 / 20min.

>60min: 150 a 200ml de água a cada 15 / 20min.

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 (150-200ml a cada 15 minutos).

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

5. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Realizar de quatro a seis refeições ao dia incluindo, em todas elas, alimentos fonte de carboidratos, tendo como sugestão os citados abaixo. Evite pular as refeições (alimente-se com 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) e lanche da tarde: 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.

4) Ceia: leite e/ou derivados, geleias, torradas e biscoitos.

A alimentação até uma hora antes da execução do módulo do programa de treinamento tem como objetivo manter os níveis de glicose sanguínea adequados 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 pêra; pães (de preferência com uma mistura de farinha branca e integral); torradas integrais; aveia e granola.

O candidato deve 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. Cabe destacar que, 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).

Diariamente, recomenda-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.

Recomenda-se a não utilização de suplementação alimentar, exceto em casos particulares, com indicação médica e acompanhamento de nutricionista.

6. TREINAMENTO CARDIOPULMONAR

Com o objetivo de desenvolver a aptidão cardiopulmonar do militar, serão utilizados os seguintes métodos de treinamento:

1) Corrida Contínua (CC): percorrer a distância prevista em um tempo pré-estabelecido, mantendo um ritmo constante durante toda a corrida, não existindo a necessidade de ganho de elevação ou mudança de terreno.

2) Corrida Variada (CV): percorrer a distância prevista alterando o ritmo (rápido e lento), o terreno (descida e subida) e o piso (areia, grama, asfalto e terra batida) em uma distância pré-estabelecida.

3) Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA): realizar uma corrida de intensidade média ou forte, em uma distância pré-estabelecida, intercalada por intervalos de recuperação parcial. Importante destacar que se deve manter o mesmo tempo de execução em todos os tiros, evitando-se um tempo abaixo nas primeiras repetições e acima nos últimas.

Pelo fato de a natação não ser uma característica específica do Curso de Instrutor/Monitor de Equitação, ela não está prevista neste programa de treinamento. Contudo, ela é um bom método de Treinamento Cardiopulmonar, e pode ser realizada em substituição à Corrida Contínua, caso o candidato esteja temporariamente impossibilitado de realizar a corrida.

7. TREINAMENTO NEUROMUSCULAR

Atividade de grande importância durante a primeira fase do Curso de Instrutor/Monitor de Equitação. Para este treinamento o militar deverá realizar:

1) Pista de Treinamento de Circuito (PTC).

2) Ginástica Básica.

3) Trabalho complementar previsto para todos os militares (Barra, Abdominal e Flexão de Braço ao Solo).

4) Treinamento Complementar do Cavaleiro, pelo menos 2 vezes na semana.

O Treinamento Complementar do Cavaleiro foi elaborado para desenvolver a resistência muscular localizada, fortalecer a musculatura específica utilizada na equitação, fortalecer a musculatura da região central do corpo (CORE), adutores e abdutores de pernas e melhorar a estabilidade de pernas e costas.

8. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

Pelo fato de o curso não apresentar um Exame de Aptidão Física, o condicionamento físico inicial dos militares apresentam uma grande variação. Por este motivo, qualquer dúvida deverá ser prontamente levada ao OTFM de sua OM e sempre devem ser observados os princípios do treinamento físico militar, como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

Durante a realização do programa de treinamento, atentar para a segurança durante as atividades físicas.

ANEXO A – Programa de Treinamento Físico de 12 Semanas para o Curso de Instrutor/Monitor de Equitação do Exército.

ANEXO B – Quadro de Trabalho Complementar.

ANEXO C – Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro.

ANEXO D – Corrida Contínua – distância e tempo.

ANEXO A

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO DE 12 SEMANAS PARA O CURSO DE INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

SEMANA 1, 2 e 3

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Semana 1	Aquecimento Ginástica Básica a 5 Rpt Corrida Variada 4 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 5 Rpt Corrida Variada 5 km Volta à calma	Aquecimento Corrida Contínua TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Semana 2	Aquecimento PTC – 1 passagem de 30s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 6 km Volta à calma	Aquecimento Corrida Variada 6 km TCCav Volta à calma
Semana 3	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 6 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 6 km Volta à calma	Aquecimento Corrida Contínua TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Observações	1 - Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro no Anexo C 2 – Corrida Contínua – distância e tempo no Anexo D 3 – Trabalho complementar – ver quadro de trabalho complementar no Anexo B 4 – Treinamento Complementar do Cavaleiro (TCCav) – baixar do site do IPCFEx ou Portal de Doutrina do DECEX			

Continuação do Anexo A

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO DE 12 SEMANAS PARA O CURSO DE INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

SEMANA 4, 5 e 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Semana 4	Aquecimento PTC – 1 passagem de 30s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento Corrida Variada 6 km TCCav Volta à calma
Semana 5	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 7 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 7 km Volta à calma	Aquecimento Corrida Contínua TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Semana 6	Aquecimento PTC – 2 passagens de 30s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 6 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 6 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Observações	1 - Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro no Anexo C 2 – Corrida Contínua – distância e tempo no Anexo D 3 – Trabalho complementar – ver quadro de trabalho complementar no Anexo B 4 – Treinamento Complementar do Cavaleiro (TCCav) – baixar do site do IPCFEx ou Portal de Doutrina do DECEX			

Continuação do Anexo A

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO DE 12 SEMANAS PARA O CURSO DE INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

SEMANA 7, 8 e 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Semana 7	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 7 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 7 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 7 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Semana 8	Aquecimento PTC – 1 passagem de 45s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 7 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento Corrida Variada 7 km TCCav Volta à calma
Semana 9	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 8 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 7 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 7 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Observações	1 - Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro no Anexo C 2 – Corrida Contínua – distância e tempo no Anexo D 3 – Trabalho complementar – ver quadro de trabalho complementar no Anexo B 4 – Treinamento Complementar do Cavaleiro (TCCav) – baixar do site do IPCFEx ou Portal de Doutrina do DECEX			

Continuação do Anexo A

PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO DE 12 SEMANAS PARA O CURSO DE INSTRUTOR/MONITOR DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

SEMANA 10, 11 e 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D
Semana 10	Aquecimento PTC – 1 passagem de 45s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 8 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 8 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 8 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Semana 11	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Variada 8 km Volta à calma	Aquecimento TIA - 8 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 8 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma
Semana 12	Aquecimento PTC – 2 passagens de 45s Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento TIA - 8 Rpt TCCav Trabalho Complementar Volta à calma	Aquecimento Ginástica Básica a 7 Rpt Corrida Contínua Volta à calma	Aquecimento Corrida Variada 8 km TCCav Volta à calma
Observações	1 - Treinamento Intervalado Aeróbio (TIA) – tempo do tiro no Anexo C 2 – Corrida Contínua – distância e tempo no Anexo D 3 – Trabalho complementar – ver quadro de trabalho complementar no Anexo B 4 – Treinamento Complementar do Cavaleiro (TCCav) – baixar do site do IPCFEx ou Portal de Doutrina do DECEX			

ANEXO C**TREINAMENTO INTERVALADO AERÓBIO (TIA) – TEMPO DO TIRO****Extrato do Manual de Campanha de TFM EB20-MC-10.350**

Teste de 12 min	Tempo/Volta (400 m)
2600	1min 43s
2700	1min 40s
2800	1min 36s
2900	1min 33s
3000	1min 30s
3100	1min 27s
3200	1min 25s
3300	1min 22s
3400	1min 20s
3500	1min 18s

ANEXO D

CORRIDA CONTÍNUA – DISTÂNCIA E TEMPO

Extrato do Manual de Campanha de TFM EB20-MC-10.350

Teste 12 min	Smn 1		Smn 2		Smn 3		Smn 4		Smn 5		Smn 6	
	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min
2600	4200	24	4500	26	4900	28	5200	30	5500	32	5900	34
2700	4300	24	4700	26	5000	28	5400	30	5800	32	6100	34
2800	4500	24	4900	26	5200	28	5600	30	6000	32	6300	34
2900	4600	24	5000	26	5400	28	5800	30	6200	32	6600	34
3000	4800	24	5200	26	5600	28	6000	30	6400	32	6800	34
3100	5000	24	5400	26	5800	28	6200	30	6600	32	7000	34
3200	5100	24	5500	26	6000	28	6400	30	6800	32	7300	34
3300	5300	24	5700	26	6200	28	6600	30	7000	32	7500	34
3400	5400	24	5900	26	6300	28	6800	30	7300	32	7700	34
3500	5600	24	6100	26	6500	28	7000	30	7500	32	7900	34

Teste 12 min	Smn 7		Smn 8		Smn 9		Smn 10		Smn 11		Smn 12	
	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min	metros	min
2600	6200	36	6600	38	4700	24	4400	22	4100	20	3700	18
2700	6500	36	6800	38	4900	24	4600	22	4200	20	3900	18
2800	6700	36	7100	38	5000	24	4700	22	4400	20	4000	18
2900	7000	36	7300	38	5200	24	4900	22	4500	20	4200	18
3000	7200	36	7600	38	5400	24	5100	22	4700	20	4300	18
3100	7400	36	7900	38	5600	24	5200	22	4900	20	4500	18
3200	7700	36	8100	38	5800	24	5400	22	5000	20	4600	18
3300	7900	36	8400	38	5900	24	5600	22	5200	20	4800	18
3400	8200	36	8600	38	6100	24	5700	22	5300	20	4900	18
3500	8400	36	8900	38	6300	24	5900	22	5500	20	5000	18