

Programa de Treinamento Básico para o TAF REGULAR - CBMMS 2024

| | Resistência aeróbica - Corrida | Flexão de braço frente ao solo | Abdominal supra (<i>curl up</i>) | Força muscular localizada - Barra Fixa |
|-------------------------------|--|--|--|---|
| 1ª semana Sessão 01 | Corrida Teste inicial 2400 metros Ritmo: Moderado Obs: Quem tem dificuldade, intercalar com trechos em caminhada, porém, deve finalizar o percurso. | Fazer a leitura da execução do exercício, demonstrar e fazer correções 2 séries – 50% do máximo de repetições | Fazer a leitura da execução do exercício, demonstrar e fazer correções 2 séries - 50% do máximo de repetições | Executar o máximo de repetições (dinâmica) ou Permanecer em isometria o máximo de tempo possível (isométrica) |
| 1ª semana Sessão 02 | Treino intervalado Repetições: 6x400m Intervalo: 1'30" Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve (trote ou caminhada) | 2 séries – 50% do máximo de repetições | Realizar o máximo de repetições em 1 minuto Realizar prancha isométrica por 1 min (ou 2 séries de 30") | 2 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) 2 séries de isometria na barra (isométrica) |
| FERIADO | | | | |
| 2ª semana Sessão 03 | Corrida contínua 15' Ritmo: Moderado | 2 séries – 50% do máximo de repetições, com elevação de perna unilateral | 2 séries - 50% do máximo de repetições | Executar o máximo de repetições (dinâmica) ou Permanecer em isometria o máximo de tempo possível (isométrica) |
| 3ª semana Sessão 04 | Treino intervalado Repetições: 7x400m Intervalo: 1'30" Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve (trote ou caminhada) | 2 séries – 60% do máximo de repetições, com elevação de perna unilateral | Realizar o máximo de repetições em 1 minuto Realizar a 2ª série com 50% do máximo de repetições | 3 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) 3 séries de isometria máxima Ao final, manter em sustentação com os braços estendidos |
| 3ª semana Sessão 05 | Corrida contínua 20' Ritmo: Moderado | Realizar uma série com o máximo de repetições, com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) | Realizar o máximo de repetições utilizando os braços ao lado do corpo como alavanca Realizar prancha isométrica pelo máximo de tempo possível | Executar o máximo de repetições (dinâmica) com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) |

| | Resistência aeróbica - Corrida | Flexão de braço frente ao solo | Abdominal supra (<i>curl up</i>) | Força muscular localizada - Barra Fixa |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| 4ª semana Sessão 06 | Treino intervalado Repetições: 8x400m Intervalo: 1'30" Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve | 3 séries – 50% do máximo de repetições | 2 séries - 50% do máximo de repetições | 3 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) Intervalo de 2' 3 séries de isometria máxima Ao final, manter em sustentação com os braços estendidos |
| 4ª semana Sessão 07 | Teste de 2400m Ritmo: Intenso | Realizar uma série com o máximo de repetições | Realizar o máximo de repetições sem limite de tempo | Executar o máximo de repetições (dinâmica) ou Permanecer em isometria o máximo de tempo possível (isométrica) |
| 5ª semana Sessão 08 | Treino intervalado Repetições: 8x400m Intervalo: 1'30" Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve | 2 séries – 50% do máximo de repetições, com pés apoiados em plano mais elevado | 3 séries – 50% do máximo de repetições de abdominal supra “curtinho” (apenas fase inicial) | 3 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) Intervalo de 2' 3 séries de isometria máxima Ao final, manter em sustentação com os braços estendidos |
| 5ª semana Sessão 09 | Corrida contínua 15' Ritmo: Moderado | Realizar uma série com o máximo de repetições, com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) | 3 séries - 50% do máximo de repetições | Executar o máximo de repetições (dinâmica) com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) |
| 6ª semana Sessão 10 | Treino intervalado Repetições: 4x600m Intervalo: 1'30" caminhando Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve | 2 séries – 50% do máximo de repetições, com elevação de perna unilateral | 2 séries - 50% do máximo de repetições Abdominal supra + infra isométrico pelo máximo de tempo possível | 2 séries com o máximo de repetições, utilizando elástico ou apoio de outro militar na fase concêntrica. |
| 6ª semana Sessão 11 | Corrida contínua 20' Ritmo: Moderado | 2 séries – 60% do máximo de repetições, com pés apoiados em plano mais elevado | Realizar o máximo de repetições em 1 minuto Realizar a 2ª série com 50% do máximo de repetições | 3 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) 3 séries de isometria máxima Ao final, manter em sustentação com os braços estendidos |

| | Resistência aeróbica - Corrida | Flexão de braço frente ao solo | Abdominal supra (<i>curl up</i>) | Força muscular localizada - Barra Fixa |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| 7ª semana Sessão 12 | Treino intervalado Repetições: 4x800m Intervalo: 1'30" caminhando Ritmo: Intenso Complemento: 5' de corrida leve | Realizar uma série com o máximo de repetições, com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) | Realizar o máximo de repetições utilizando os braços ao lado do corpo como alavanca Realizar prancha isométrica pelo máximo de tempo possível | Executar o máximo de repetições (dinâmica) com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) |
| 7ª semana Sessão 13 | Corrida contínua 15' Ritmo: Moderado | 3 séries – 50% do máximo de repetições | 3 séries - 50% do máximo de repetições, utilizando os braços ao lado do corpo como alavanca | 3 séries - 50% do máximo de repetições (dinâmica) Intervalo de 2' 3 séries de isometria máxima Ao final, manter em sustentação com os braços estendidos |
| 8ª semana Sessão 14 | Teste de 2400m Ritmo: Intenso | Realizar uma série com o máximo de repetições | Realizar o máximo de repetições sem limite de tempo | Executar o máximo de repetições (dinâmica) ou Permanecer em isometria o máximo de tempo possível (isométrica) |
| 8ª semana Sessão 15 | Treino intervalado Repetições: 3x800m Intervalo: 2' caminhando Ritmo: Intenso | 2 séries – 50% do máximo de repetições | 2 séries - 50% do máximo de repetições | Executar o máximo de repetições (dinâmica) com ênfase na fase excêntrica (descer devagar) |

OBSERVAÇÕES:

1. Na primeira semana de TFM, o responsável deverá fazer a leitura da execução dos exercícios conforme NATAF (CBMMS10-N-02.017), demonstrar e fazer as correções, tirando eventuais dúvidas dos militares;
2. Todo TFM deve ser iniciado e finalizado com alongamentos. Para o início da atividade sugere-se um alongamento dinâmico voltado para o aquecimento muscular, e para o término da atividade, um alongamento estático voltado para o relaxamento.
3. Os exercícios de flexão, abdominal e barra fixa podem ser alternados, conforme a quantidade de séries.
4. Nos locais com disponibilidade de piscina, intercalar os treinos de corrida com a natação, semanalmente. Nas demais OBM's, agendar ao menos 1 (um) treino de piscina nos meses que antecedem o TAF Regular.

| | NATAÇÃO | |
|--------------------|---|---|
| 1ª semana 400m | <p style="text-align: center;">Teste inicial - Tiro de 100m à 100% Intervalo de 10' Obs: Quem tem dificuldade, realizar treinos educativos com prancha. Incentivar aqueles com dificuldade a realizar o teste fracionado (2x50m ou 4x25m) com o mínimo de intervalo de tempo ao parar nas bordas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6x50m em intensidade moderada (70-80%) | |
| 2ª semana 600m | <ul style="list-style-type: none"> - 100m de aquecimento - Intervalo de 30" - Tiro de 100m à 100% Intervalo de 6' - 50m perna c/ prancha - 50m braçada unilateral - 4x50m em intensidade moderada (70-80%) - 100m solto sem tempo | |
| 3ª semana 900m | <ul style="list-style-type: none"> - 200m de aquecimento - Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha - 100m braço c/ prancha - 6x50m em intensidade moderada (70-80%) - 200m solto sem tempo | |
| 4ª semana 1000m | <ul style="list-style-type: none"> - 200m de aquecimento - Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha - 100m braço c/ prancha - 8x50m em intensidade moderada (70-80%) - 200m solto sem tempo | |
| 5ª semana 700m | <p style="text-align: center;">Teste do TAF - Tiro de 100m à 100% Intervalo de 6' Incentivar aqueles com dificuldade a realizar o teste fracionado (2x50m ou 4x25m) com o mínimo de intervalo de tempo ao parar nas bordas</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x50m em intensidade moderada (70-80%) - 200m solto sem tempo | |
| 6ª semana 1200m | <ul style="list-style-type: none"> - 100m de aquecimento - Intervalo de 30" - Tiro de 100m à 100% Intervalo de 10' - 100m perna c/ prancha - 100m braço c/ prancha | <ul style="list-style-type: none"> - 8x50m a cada 1'15" - 2x100m a cada 2'20" - 4x25m (100%) a cada 45" - 100m solto sem tempo |
| 7ª semana 1200m | <ul style="list-style-type: none"> - 100m de aquecimento - Intervalo de 30" - 100m perna c/ prancha - 100m braço c/ prancha - 4x25m a cada 35" | <ul style="list-style-type: none"> - 4x50m a cada 1'10" - 2x100m a cada 2'20" - 4x50m a cada 1'10" - 4x25m a cada 35" - 100m solto sem tempo |
| 8ª semana 600m | <ul style="list-style-type: none"> - 100m de aquecimento - Intervalo de 30" - Tiro de 100m à 100% Intervalo de 6' - 50m perna c/ prancha - 50m braçada unilateral - 4x50m em intensidade moderada (70-80%) - 100m solto sem tempo | |

OBSERVAÇÕES:

1. Diante da dificuldade em agendar piscinas (conveniadas ou parcerias), sugere-se ao menos 1 (um) treino de piscina nos meses que antecedem o TAF Regular, devendo ser realizado o treino da primeira semana.
2. O cronograma de NATAÇÃO é uma orientação para aqueles que já executam o nado, sem muitas dificuldades. Pode ser realizado por conta própria pelos militares que tem acesso à piscina.
3. Militares com dificuldade na natação devem ser incentivados ao aprendizado, podendo realizar exercícios educativos, com uso de pranchas, pull buoy ou nadadeiras.