

**Programa de Treinamento Básico para TAF regular 2º semestre (AGOSTO)**

| Treinamento cardiorrespiratório |                                                                     | Treinamento de força para flexão                                                                                                                 | Abdômen                                                                                                                                                                                                                                         | Treinamento de força para barra                                                                                                                                                                                                               | Natação                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1ª semana</b>                |                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |
| <b>S01</b>                      | Correr o percurso exigido no TAF (2400m) em ritmo moderado.         | Realizar 2 séries máximas de flexão de braços, com intervalo de descanso de 4 minutos.                                                           | Realizar 2 séries máximas de abdominal curl-up com intervalo de descanso de 4 minutos.                                                                                                                                                          | Realizar 2 séries máximas de barra fixa (isometria para mulheres e dinâmica para homens).                                                                                                                                                     | Realizar 100 metros de natação em ritmo moderado.                                                                                                                                                          |
| <b>S02</b>                      | Correr, de maneira contínua, durante 15 minutos, em ritmo moderado. | Realizar 2 séries de 60% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos. | Cronometrando o tempo, realizar o abdominal curl-up, o mais rápido possível o número de repetições que equivale a sua nota máxima, conforme discriminado na tabela NATAF. Deverá ser realizada 3 séries com intervalo de 3 minutos de descanso. | Realizar 5 séries com 1 repetição excêntrica (salto impulsionando e descida lenta até extensão total dos cotovelos)<br><br>Realizar 5 séries isométricas com descanso de 1 minuto (permanecer 1 minuto em isometria com cotovelos estendidos) | -Aquecimento: Nadar 50m livre a um ritmo leve.<br><br>- 4x 50m de nado crawl com técnica focada, com intervalo de descanso de 60 segundos.<br><br>- 1x 100m de nado crawl a um ritmo constante e moderado. |

| 2ª semana            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S<br/>0<br/>1</b> | <p>-Aquecimento: Correr 10 minutos em intensidade moderada.</p> <p>-Fartlek: Realizar 4 séries de 500 metros, com intervalo de descanso de 2 minutos.</p> | Realizar 2 séries de 70% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos. | <p>-Realizar 3 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>- Realizar 3 séries de 40 segundos do exercício prancha</p> | <p>-Realizar 1 série de 5 repetições, e intervalo de 1 minuto</p> <p>-Realizar 3 séries de 2 repetições com intervalo de 2 minutos</p> <p>-Realizar 1 série até a falha</p>                                                                          | <p>-Aquecimento: Nadar 50m de nado livre a um ritmo leve.</p> <p>-Nadar 100m livre, alternando 50m intenso e 50m moderado.</p> <p>- 3x25m sprints de nado crawl, com intervalo de descanso de 40 segundos.</p> <p>- 2x50m de nado crawl a ritmo intenso, com intervalo de descanso de 60 segundos.</p> <p>-1x50m de nado livre a ritmo leve</p> |
| <b>S<br/>0<br/>2</b> | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, em ritmo moderado.                                                                                       | Realizar 2 séries de 70% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos  | <p>-Realizar 3 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>- Realizar 3 séries de 40 segundos do exercício prancha</p> | <p>Com banco ou cadeira suba de forma que a barra fique na altura do peito</p> <p>Segure nesta posição e tire os pés do banco</p> <p>desça o mais devagar possível</p> <p>-Realizar 5 séries de 5 repetições e intervalo de 1 minuto de descanso</p> | <p>-Aquecimento: Nadar 50m livre a um ritmo leve.</p> <p>- 2x100m de nado crawl com técnica focada, com intervalo de descanso de 60 segundos.</p> <p>- 1x100m de nado crawl a um ritmo leve e constante.</p>                                                                                                                                    |

| 3ª semana  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S01</b> | <p>-Aquecimento: Correr 10 minutos em intensidade moderada.</p> <p>-Fartlek: Realizar a corrida de maneira alternada: 60 segundos em ritmo mais intenso, alternando com 60 segundos de recuperação, totalizando 20 minutos.</p> | Realizar 2 séries de 80% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos. | <p>-Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>-realizar 3 séries de 1 minuto do exercício prancha</p>                                                                    | <p>-Realizar 3 séries de 3-5 repetições, com intervalo de 1 minutos de descanso</p> <p>-Realizar 2 séries até a falha com intervalo de 2 minutos entre as séries</p>                                                                              | <p>-Aquecimento: Nadar 50m livre a um ritmo leve.</p> <p>- 4x25m de nado crawl intenso, com intervalo de descanso de 40 segundos.</p> <p>- 2x50m crawl a ritmo intenso, com intervalo de descanso de 60 segundos.</p> <p>-1x50m livre a um ritmo leve.</p> |
| <b>S02</b> | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, em ritmo moderado.                                                                                                                                                             | Realizar 2 séries de 80% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos. | <p>-Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>-Realizar 3 séries máximas de 30 segundos do abdominal remador, com intervalo de 1 minuto de descanso entre as séries.</p> | <p>-Realizar 5 séries de 50% da quantidade de repetições que realizou na S01 da 1ª semana com intervalo de descanso de 1 minuto.</p> <p>-Realizar 4 séries utilizando banco que deixe a linha do peito na linha da barra, descendo lentamente</p> | <p>-Aquecimento: Nadar 50m livre a um ritmo leve.</p> <p>- 3x100m de nado crawl intenso com técnica focada, com intervalo de descanso de 1 minuto.</p> <p>- 1x100m crawl a um ritmo constante e leve.</p>                                                  |

| 4ª semana   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S<br>0<br>1 | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                      | Simular o teste de avaliação física                                                                              | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                                                                                           | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                                                                                                        | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                                                                                                              |
| S<br>0<br>2 | <p>-Aquecimento: Correr 10 minutos em intensidade moderada.</p> <p>-Fartlek: Realizar 5 séries de 500 metros com intervalo de descanso de 2 minutos.</p> | Realizar 2 séries do número máximo de repetições que conseguir executar, com intervalo de descanso de 3 minutos. | <p>-Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>-Realizar 3 séries máximas de 30 segundos do abdominal remador, com intervalo de 1 minuto de descanso entre as séries.</p> | <p>-Realizar 5 séries com 2 repetições excêntrica (salto impulsionando e descida lenta até extensão total dos cotovelos)</p> <p>-Realizar 5 séries isométricas com descanso de 30 segundos (permanecer 1 minuto em isometria com cotovelos estendidos)</p> | <p>-Aquecimento: Nadar 50m livre a um ritmo leve.</p> <p>- 4x25m de nado crawl intenso, com intervalo de descanso de 40 segundos.</p> <p>- 3x50m de nado crawl a ritmo rápido, com intervalo de descanso de 1 minuto.</p> <p>-1x50m nado livre a ritmo leve.</p> |

**Programa de Treinamento Básico para TAF regular 2º semestre (SETEMBRO)**

|                  | <b>Treinamento cardiorrespiratório</b>                                                                                                                                    | <b>Treinamento de força para flexão</b>                                                                                                         | <b>Abdômen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Treinamento de força para barra</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Natação</b>                                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1ª semana</b> |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |
| <b>S01</b>       | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, de maneira intensa.                                                                                                      | Realizar 3 séries de 80% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos | -Realizar 3 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso<br>-Realizar 2 séries máximas de 30 segundos do abdominal remador, com intervalo de 1 minuto de descanso entre as séries.<br>-Realizar 2 séries máximas do exercício prancha, com intervalo de 1 minuto entre as séries. | -Realizar 5 séries com 3 repetições excêntricas (salto impulsionando e descida lenta até extensão total dos cotovelos)<br><br>-Realizar 5 séries isométricas com descanso de 30 segundos (permanecer 1 minuto em isometria com cotovelos estendidos) | -Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.<br><br>- 6x 50m de nado crawl intenso, intercalado com 25m de recuperação, com intervalo de descanso de 1 minuto. |
| <b>S02</b>       | -Aquecimento: Correr 10 minutos, intensidade vigorosa.<br><br>-Fartlek: Realizar 7 séries de 400 metros, em intensidade vigorosa, com intervalo de descanso de 2 minutos. | Realizar 3 séries de 90% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 2 minutos | -Realizar 3 séries máx. do abd. curl-up durante 1 min., com intervalo de 2 min.<br><br>-Realizar 2 séries máx. de 30 segundos do abd. remador, com intervalo de 1 min. de descanso entre as séries.<br><br>-Realizar 2 séries de 30 seg. do exercício prancha, com intervalo de 1 min.                                            | -Realizar 1 série de 5 repetições, e intervalo de 1 minuto<br><br>-Realizar 3 séries de 3 repetições com intervalo de 1 minuto<br><br>-Realizar 1 série até a falha                                                                                  | -Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.<br><br>- 6x25m de nada crawl intenso, com intervalo de descanso de 40 segundos.<br><br>-1x50m livre a ritmo leve  |

| 2ª semana            |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S<br/>0<br/>1</b> | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, com intensidade vigorosa.                                                          | Realizar 3 séries de 90% do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 1 minuto. | <p>-Realizar 3 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso</p> <p>-Realizar 2 séries máximas de 30 segundos do abdominal remador, com intervalo de 1 minuto de descanso entre as séries.</p> <p>-Realizar 2 séries de 30 segundos do exercício prancha, com intervalo de 1 minuto.</p> | <p>Com banco ou cadeira suba de forma que a barra fique na altura do peito</p> <p>Segure nesta posição e tire os pés do banco desça o mais devagar possível</p> <p>-Realizar 5 séries de 5 repetições e intervalo de 30 segundos de descanso</p> | <p>-Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.</p> <p>- 6x 50m de nado crawl intenso, intercalado com 25 metros de recuperação, com intervalo de descanso de 1 minuto.</p> |
| <b>S<br/>0<br/>2</b> | - Realize 200 metros a um ritmo intenso, intercalado com 200 metros de recuperação (corrida a ritmo moderado), até completar 3.000m | Realizar 3 séries do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 1 minuto.        | <p>-Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso.</p> <p>-Realizar 3 séries máximas do exercício superman, com intervalo de 1 minuto de descanso.</p>                                                                                                                        | <p>-Realizar 3 séries de 5-7 repetições com intervalo de 30 segundos de descanso</p> <p>-Realizar 2 séries até a falha com intervalo de 2 minutos entre as séries</p>                                                                            | <p>-Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.</p> <p>- 8x25m de nado crawl intenso, com intervalo de descanso de 1 minuto.</p> <p>-1x50m nado livre a ritmo leve.</p>     |

| 3ª semana  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S01</b> | Simular o teste de avaliação física                                                                                                            | Simular o teste de avaliação física                                                                                                      | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                                                      | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                                              | Simular o teste de avaliação física                                                                                                                                |
| <b>S02</b> | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, intensidade vigorosa.                                                                         | Realizar 3 séries do número de repetições exigidas para a sua nota máxima, conforme tabela NATAF, com intervalo de descanso de 1 minuto. | -Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso<br><br>-Realizar 3 séries máximas do exercício superman, com intervalo de 1 minuto de descanso. | -Realizar 3 séries de 2 repetições, e intervalo de 1 minuto<br><br>-Realizar 4 séries de 3 repetições com intervalo de 1 minuto<br><br>-Realizar 4 séries até a falha com intervalo de 2 minutos | -Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.<br><br>- 4x 100m de nado crawl intenso, com intervalo de 1 minuto de descanso.<br><br>-1x50m nado livre a ritmo leve. |
| 4ª semana  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
| <b>S01</b> | -Aquecimento: Correr 10 minutos, intensidade moderada.<br><br>-Fartlek: Realizar 8 séries de 400 metros com intervalo de descanso de 1 minuto. | Realizar 4 séries do máximo de repetições que conseguir executar, com intervalo de descanso de 2 minutos                                 | -Realizar 4 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso<br><br>-Realizar 4 séries máximas do exercício superman, com intervalo de 1 minuto de descanso. | -Realizar 2 séries de 3-5 repetições, com intervalo de 1 min. de descanso;<br><br>-Realizar 3 séries até a falha na flexão e intervalo de 2 min. de descanso;                                    | -Aquecimento: 10 minutos de nado crawl leve.<br><br>- 8x25m intenso de nado crawl, com intervalo de descanso de 1 minuto.                                          |

|                      |                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                           | -Realizar 3 séries de 1-3 repetições e intervalo de 2 minutos de descanso.                                                                                                                                                            | -1x50m nado livre a ritmo leve.                                                                                                                      |
| <b>S<br/>0<br/>2</b> | Correr, de maneira contínua, durante 20 minutos, com intensidade moderada a vigorosa. | Realizar 2 séries do máximo de repetições que conseguir executar, com intervalo de descanso de 2 minutos | -Realizar 2 séries máximas do abdominal curl-up durante 1 minuto, com intervalo de 2 minutos de descanso. | -Realizar 3 séries de 2-5 repetições e intervalo de 30 segundos de descanso;<br><br>-Realizar 4 séries de 3-5 repetições e intervalo de 1 minuto de descanso;<br><br>-Realizar 5 séries de 5-10 e intervalo de 2 minutos de descanso. | -Aquecimento: 5 minutos de nado livre leve.<br><br>- 3x 50m de nado crawl intenso, com intervalo de 1 minuto.<br><br>-1x50m nado livre a ritmo leve. |

### Orientações gerais:

- O militar, antes de iniciar o treino, deverá realizar 5-10 minutos de alongamento dinâmico de membro inferior e membro superior, a fim de promover o aquecimento muscular.
- Ao término de cada treino, o militar deverá realizar 5-10 minutos de alongamento estático de membro inferior e membro superior, a fim de promover o relaxamento muscular.
- O militar deverá realizar os treinos de corrida e natação em dias alternados, a fim de obter maior êxito durante o treinamento.