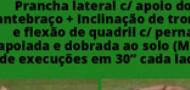
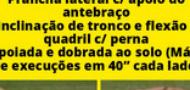
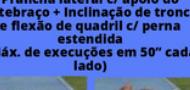
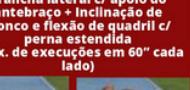
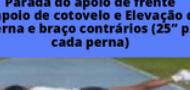
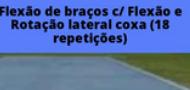


ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO "BERÇO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL" CROSS OPERACIONAL			
Intensidade 1 SÉRIE VERDE (30" de execução)	Intensidade 2 SÉRIE AMARELA (40" de execução)	Intensidade 3 SÉRIE AZUL (50" de execução)	Intensidade 4 SÉRIE VERMELHA (60" de execução)
Corrida 400m + 40 Polichinelos (Igual para todos as séries)			
Isometria de quadríceps c/ apolo em parede (30") 	Isometria de quadríceps c/ apolo em parede (40") 	Isometria de quadríceps c/ apolo em parede (50") 	Isometria unilateral de quadríceps c/ apolo em parede (30" p/ cada perna) 
Prancha lateral (30" p/ cada lado) 	Prancha lateral e Elevação vertical estática de perna (40" p/ cada lado) 	Prancha lateral e Movimento vertical de perna (50" p/ cada lado) 	Prancha lateral e Movimento lateral de perna (60" p/ cada lado) 
Sugado (a 05 repetições) 	Sugado c/ salto (a 07 repetições) 	Sugado c/ salto e flexão de braço c/ rotação lateral de tronco (a 09 repetições) 	Sugado c/ salto e flexão de braço c/ Elevação de pernas (a 11 repetições) 
Abdominal supra c/ extensão de braços (Máx. de execuções em 30") 	Abdominal bilateral c/ flexão e extensão alternada de pernas e rotação de tronco (Máx. de execuções em 40") 	Abdominal remador sem contato das penas com o chão (Máx. de execuções em 50") 	Abdominal canivete (Máx. de execuções em 60") 
Prancha lateral c/ apoio do antebraço + Inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna apoiada e dobrada ao solo (Máx. de execuções em 30" cada lado) 	Prancha lateral c/ apoio do antebraço + Inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna apoiada e dobrada ao solo (Máx. de execuções em 40" cada lado) 	Prancha lateral c/ apoio do antebraço + Inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna estendida (Máx. de execuções em 50" cada lado) 	Prancha lateral c/ apoio do antebraço + Inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna estendida (Máx. de execuções em 60" cada lado) 
Propriocepção de tornozelo (30" em cada pé) 	Propriocepção de tornozelo (40" em cada pé) 	Propriocepção de tornozelo c/ olhos fechados (50" em cada pé) 	Propriocepção de tornozelo + Flexão e Extensão de coxa (60" em cada pé) 
Salto horizontal combinado (05 repetições) 	Salto horizontal combinado (07 repetições) 	Salto horizontal combinado (09 repetições) 	Salto horizontal combinado (11 repetições) 
Parada do apoio de frente (30") 	Parada do apoio de frente e elevação de pernas (20" p/ cada perna) 	Parada do apoio de frente c/ apoio de cotovelo e Elevação de perna e braço contrários (25" p/ cada perna) 	Parada do apoio de frente c/ apoio de mão e Elevação de perna e braço contrários (30" p/ cada perna) 
Agachamento Afundo – 8 tempos (A 5 repetições) 	Agachamento Afundo – 8 tempos (A 7 repetições) 	Agachamento Afundo – 8 tempos (A 9 repetições) 	Agachamento Afundo – 8 tempos (A 11 repetições) 
Flexão de braços c/ Elevação de pernas (10 repetições) 	Flexão de braços c/ Rotação lateral de tronco (14 repetições) 	Flexão de braços c/ Flexão e Rotação lateral coxa (18 repetições) 	Flexão de braços c/ Perda de contato das mãos c/ o solo (22 repetições) 
Corrida rápida (3 x 25m – 1 x 50m) 	Corrida rápida (4 x 25m – 2 x 50m) 	Corrida rápida (5 x 25m – 3 x 50m) 	Corrida rápida (6 x 25m – 4 x 50m) 



TREINAMENTO FÍSICO DESPORTIVO

