

# AQUECIMENTO DINÂMICO

1) Corrida com circundação dos braços



2) Adução e abdução dos braços na horizontal



3) Extensão alternada dos braços na vertical



4) Polichinelo



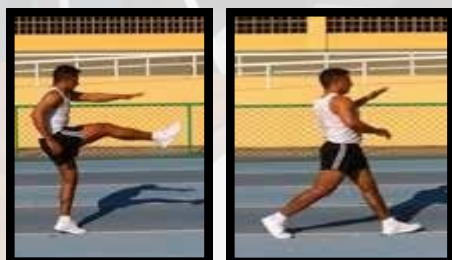
5) Corrida com torção do tronco



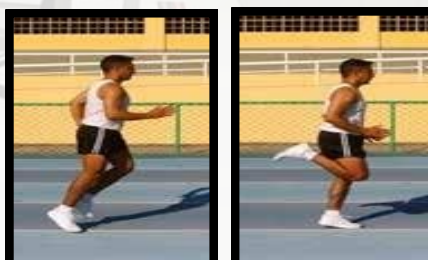
6) Corrida lateral



7) Corrida com extensão da perna a frente



8) Corrida com elevação dos calcanhares



9) Corrida com elevação dos joelhos



- Após a apresentação da tropa ao comandante, esse ajustará o dispositivo de acordo com seu efetivo e o espaço disponível e designará o guia da sessão de TFM.
- Em seguida, será dado o comando de "CORRENDO CURTO!", com o guia à frente do grupamento. Antes de começar os exercícios, a tropa correrá de forma lenta de 2 a 3 minutos, dependendo da temperatura Ambiente.
- O guia segue à testa do grupamento, anuncia os exercícios a serem realizados e, imediatamente, os executa.
- A distância entre os militares deverá ser suficiente para possibilitar a execução correta do movimento.
- A tropa repete os movimentos executados pelo guia, sem contagem.
- Após cada exercício, a tropa, por imitação do guia, retornará à corrida lenta antes de passar para o próximo.