

## QUADRO DE TRABALHO QUINZENAL - ALUNOS

DETM
ESA
SEF

CURSO DE FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO DE SARGENTOS
2º Ano
26 janeiro à 08 de fevereiro de 2026

QTO nº 02
Sem Instr: 1 e 2
2026

### Semana 1: 26 de Janeiro à 1º de Fevereiro de 2026

Tu Instr.	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado/Domingo
C Inf-1	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Inf-2	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Cav	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Avaliação Diagnóstica (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Art	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Eng	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Com-1	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
C Com-2	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Avaliação Diagnóstica (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)

**Semana 2: 2 a 8 de Fevereiro de 2026**

<b>Tu Instr.</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado/Domingo</b>
<b>C Inf-1</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Inf-2</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Cav</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Art</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Eng</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Com-1</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)
<b>C Com-2</b>	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (1610-1745)	Treinamento Olimpíadas (0730-0905)

**1) OBSERVAÇÕES:**

- 1) No início da sessão, deverá ser executado o aquecimento dinâmico.
- 2) Realizar o controle fisiológico imediato antes e após a corrida e realizar a volta à calma.
- 3) Após a execução da série principal está autorizado a fazer complementos.

**PREVISÃO EM CASO DE MAU TEMPO:** as atividades ocorrerão normalmente, ficando a cargo do instrutor cancelar ou não a atividade.












Quartel em Três Corações, -\_\_ de Janeiro de 2026.

Aprovo:

  
**GIORDANO BRUNO ADAMSKI GRASSI - Cap**  
Resp Instr Ch SEF

  
**CLODOALDO PIRES FILHO – Ten Cel**  
Comandante do Corpo de Alunos

# ANEXO A

CROSS OPERACIONAL 1 - SÉRIE VERDE			
Ord	Atividade	Vizualização	Condições
Tarefa 1	Corrida 400 m em ritmo moderado (até 2 min) + 40 polichinelos		
Tarefa 2	30 segundos de isometria de quadríceps com apoio em parede		30 segundos na posição
Tarefa 3	Prancha lateral com apoio do antebraço		30 segundos na posição em cada lado (sem intervalo na mudança de lado)
Tarefa 4	Sugado		07 Repetições
Tarefa 5	Abdominal supra com extensão de braços sobre a cabeça		(máximo de execuções em 30 segundos)
Tarefa 6	Inclinação de tronco e flexão de quadril com perna apoiada e dobrada ao solo		Realizar para os dois lados (máximo de execuções em 30 segundos)
Tarefa 7	Propriocepção do tornozelo		30 segundos na posição em cada lado (sem intervalo na mudança de posição)
Tarefa 8	Sente horizontal combinado		05 Repetições
Tarefa 9	Parada do apoio de frente		30 segundos na posição
Tarefa 10	A Fundo		10 repetições (5 para cada lado)
Tarefa 11	Flexão de braços com elevação de pernas		10 Repetições
Tarefa 12	Corrida rápida (Velocidade Máx)	3x25m - 1x50m 	A partida será da posição deitada em direção ao percurso com início à comando (Ex: palmas, voz, apito, etc). Após a execução de cada tiro de corrida, continuar o movimento em trote por 30 segundos.
Observação: Corrida de 200m entre as tarefas com percepção subjetiva de esforço 3 (confortável).			

## ANEXO B



### **LEGENDA FARTLEK:**

- (1) 4x Voltas na pista de 400 m (intensidade 70% do Vo2Máx);
- (2) 5x Tiros até o portão "B";
- (3) Deslocamento até o RENEZÃO (Volta a Calma);
- (4) 4x Subidas na Escada em zig-zag;
- (5) 3x Voltas para voltar a calma;