



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 todas as séries)

Isometria de quadríceps c/ apoio em parede (30")



Prancha lateral (30" p/ cada lado)



Sugado (a 05 repetições)



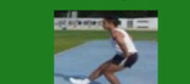
Abdominal supra c/ extensão de braços (Máx. de execuções em 30")



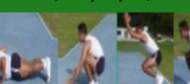
Prancha lateral c/ apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna apoiada e dobrada ao solo (Máx. de execuções em 30" cada lado)



Propriocepção de tornozelo (30" em cada pé)



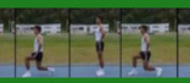
Salto horizontal combinado (05 repetições)



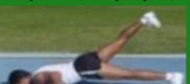
Parada do apoio de frente (30")



Agachamento Afundo - 8 tempos (A 5 repetições)



Flexão de braços c/ Elevação de pernas (10 repetições)



Corrida rápida (3 x 25m - 1 x 50m)



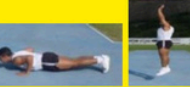
Isometria de quadríceps c/ apoio em parede (40")



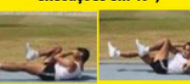
Prancha lateral e Elevação vertical estática de perna (40" p/ cada lado)



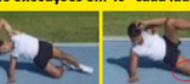
Sugado c/ salto (a 07 repetições)



Abdominal bilateral c/ flexão e extensão alternada de pernas e rotação de tronco (Máx. de execuções em 40")



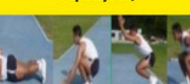
Prancha lateral c/ apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna apoiada e dobrada ao solo (Máx. de execuções em 40" cada lado)



Propriocepção de tornozelo (40" em cada pé)



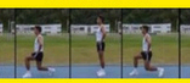
Salto horizontal combinado (07 repetições)



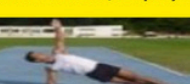
Parada do apoio de frente e elevação de pernas (20" p/ cada perna)



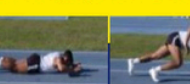
Agachamento Afundo - 8 tempos (A 7 repetições)



Flexão de braços c/ Rotação lateral de tronco (14 repetições)



Corrida rápida (4 x 25m - 2 x 50m)



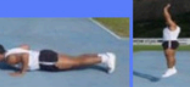
Isometria de quadríceps c/ apoio em parede (50")



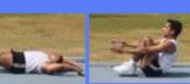
Prancha lateral e Movimento vertical de perna (50" p/ cada lado)



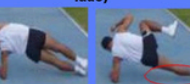
Sugado c/ salto e flexão de braço c/ rotação lateral de tronco (a 09 repetições)



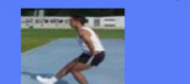
Abdominal remador sem contato das pernas com o chão (Máx. de execuções em 50")



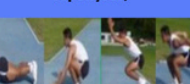
Prancha lateral c/ apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna estendida (Máx. de execuções em 50" cada lado)



Propriocepção de tornozelo c/ olhos fechados (50" em cada pé)



Salto horizontal combinado (09 repetições)



Parada do apoio de frente c/ apoio de cotovelo e Elevação de perna e braço contrários (25" p/ cada perna)



Agachamento Afundo - 8 tempos (A 9 repetições)



Flexão de braços c/ Flexão e Rotação lateral coxa (18 repetições)



Corrida rápida (5 x 25m - 3 x 50m)



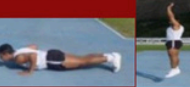
Isometria unilateral de quadríceps c/ apoio em parede (30" p/ cada perna)



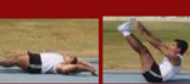
Prancha lateral e Movimento lateral de perna (60" p/ cada lado)



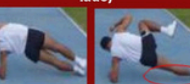
Sugado c/ salto e flexão de braço c/ Elevação de pernas (a 11 repetições)



Abdominal canivete (Máx. de execuções em 60")



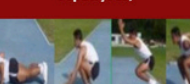
Prancha lateral c/ apoio do antebraço + inclinação de tronco e flexão de quadril c/ perna estendida (Máx. de execuções em 60" cada lado)



Propriocepção de tornozelo + Flexão e Extensão de coxa (60" em cada pé)



Salto horizontal combinado (11 repetições)



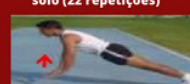
Parada do apoio de frente c/ apoio de mão e Elevação de perna e braço contrários (30" p/ cada perna)



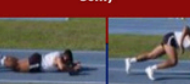
Agachamento Afundo - 8 tempos (A 11 repetições)



Flexão de braços c/ Perda de contato das mãos c/ o solo (22 repetições)



Corrida rápida (6 x 25m - 4 x 50m)



TREINAMENTO FÍSICO DESPORTIVO

