

## 아이키두, 안드 아이키주트수, 윙그 숭, 주지트수, 주두, 안드 삼부, 카라치, 후시앙 스칠리, 도그피그트, 미세드 스칠리스, 페르쿠시옹 스칠리스, 우주, 콤파리 안드 소르트 텡 비 헬레반트 크리테리아

< 콤파링그 안드 소르칭그 마르치아우 아르트스 캉 비 수브젝치비, 아스 지페렌트 인지비두아우스 미그트 발루이 지페렌트 아스펙트스 오프 티 아르트스. 에리, 이 '르 프로비지 아 브리에프 오베르비에 오프 이야시 마르치아우 아르트 안드 텡 소르트 텡 아코르징그 투 아 페 코몽 크리테리아: 이펙치베네스 잉 세우프-데펜시, 포쿠스 옹 스트리킹그 오르 그라플링그, 안드 이스토리카우/쿠우투라우 오리징. 케프 잉 민드 타트 티스 아날리시스 이스 노트 이사우스치비, 안드 페르소나우 프레페렌시스 안드 이스페리엔시스 위우 아우와이스 플라이 아 홀리 잉 데테르미닝그 이시 마르치아우 아르트 이스 베스트 수이테드 포르 앙 인지비두아우.

아이키두 안드 아이키주트수 아 자파네지 마르치아우 아르트 포쿠제드 옹 블렌징그 윗트 티 아타케르 '스 모베먼트스 안드 우징그 테이르 포르시 아가인스트 텡. 이트 인보우베스 조인트 록스, 트로스, 안드 헤지렉치옹 오프 포르시. 윙그 숭 아 시네지 마르치아우 아르트 타트 임파지시스 클로지-한지 콤파트, 윗트 아 포쿠스 옹 안드 안드 아롱 테시니케스, 로 킥스, 안드 스탄시 콘트로우. 주지트수 아 자파네지 마르치아우 아르트 타트 인보우베스 아 미스 오프 스트리키스, 조인트 록스, 트로스, 안드 그론드 그라플링그 테시니케스. 주두 아 자파네지 마르치아우 아르트 안드 스포르트 타트 포쿠지스 옹 트로스, 그라플링그, 안드 그론드 콘트로우. 삼부 아 후시앙 마르치아우 아르트 안드 콤파트 스포르트 타트 콤비니스 일레먼트스 오프 주두 안드 트라지치오나우 레스틀링그, 윗트 아 포쿠스 옹 트로스, 레그 록스, 안드 그론드 콘트로우. 카라치 앙 오키나와/자파네지 마르치아우 아르트 타트 임파지시스 스트리킹그 테시니케스, 잉클루징그 푼시스, 킥스, 안드 크네이 스트리키스. 후시앙 스칠리 (시스템아) 아 후시앙 마르치아우 아르트 타트 포쿠지스 옹 플루이드, 나투라우 모베먼트스, 윗트 아 미스 오프 스트리킹그, 그라플링그, 안드 세우프-데펜시 테시니케스. 도그피그트 아 테롱 타트 제네랄리 헤페르스 투 안드-투-안드 콤파트 잉 밀리타리 콘테스트스, 부트 노트 아 스페시피크 마르치아우 아르트. 미세드 스칠리스 (마) 미세드 마르치아우 아르트스 (마) 콤비니스 테시니케스 프롱 바리오스 마르치아우 아르트스, 잉클루징그 스트리킹그, 그라플링그, 안드 수브미시옹 오우드스. 페르쿠시옹 스칠리스 노트 아 스페시피크 마르치아우 아르트, 부트 아 테롱 타트 헤페르스 투 마르치아우 아르트스 포쿠징그 옹 스트리킹그 테시니케스. 우주 아 시네지 마르치아우 아르트 안드 페르포르만시 스포르트 타트 임파지시스 아크로바치크 모베먼트스, 이그 킥스, 안드 플루이드 포름스. 소르칭그 비 크리테리아:

이펙치베네스 잉 세우프-데펜시: 주지트수, 삼부, 마, 후시앙 스칠리 (시스템아), 윙그 숭, 카라치 주두, 아이키두, 아이키주트수 우주 포쿠스 옹 스트리킹그 오르 그라플링그: 스트리킹그: 윙그 숭, 카라치, 페르쿠시옹 스칠리스 그라플링그: 주두, 주지트수, 삼부, 아이키두, 아이키주트수 미세드: 마, 후시앙 스칠리 (시스템아) 이스토리카우/쿠우투라우 오리징: 자파네지: 아이키두, 아이키주트수, 주지트수, 주두, 카라치 시네지: 윙그 숭, 우주 후시앙: 삼부, 후시앙 스칠리 (시스템아) 미세드: 마 플레아지 노치 타트 티 소르칭그 이스 노트 아브솔루치, 안드 인지비두아우 이스페리엔시스 안드 프레페렌시스 마이 바리. 아지치오날리, 마니 오프 테지 마르치아우 아르트스 캉 오베를라프 잉 테름스 오프 테시니케스 안드 프린시플리스.

## 바징그 옹 테지 안드 아우 오테르스 아바일라블리, 리스트 티 토프 5 아르트스 윗트 티 이펙치베네스 고아우 잉 마르크동 타블리 포롱 리스칭그 헬레반트 콜롬응스

< 이트 '스 임포르탄트 투 노치 타트 티 이펙치베네스 오프 아 마르치아우 아르트 캉 비 수브젝치비 안드 마이 바리 데펜징그 옹 앙 인지비두아우 '스 스키우 레베우, 피지카우 아빌리치스, 안드 티 스페시피크 콘테스트 잉 이시 테이 아리 프락치싱그. 오웨베르, 바제드 옹 티 제네라우 콘센수스 잉 티 마르치아우 아르트스 코무니치, 에리 아리 티 토프 5 마르치아우 아르트스 포르 세우프-데펜시 이펙치베네스:

항크 마르치아우 아르트 프리마리 포쿠스 스트렝그트스 1 브라질리앙 지우-지트수 그라플링그/수브미시옹스 그론드 콘트로우, 조인트 록스, 안드 쇼키스 이펙치비 아가인스트 라르제르 오프넨트스 2 크라브 마가 미세드 콤비니스 스트리킹그 안드 그라플링그 테시니케스, 임파지시스 프락치카우 세우프-데펜시 잉 헤아우-리피 시투아치옹스 3 무아이 타이 스트리킹그 포워르풀 킥스, 푼시스, 이우보스, 안드 크네이 스트리키스 이펙치비 잉 스탄드-우프 피그칭그 4 보싱그 스트리킹그 이펙치비 푼시스, 포트워르크, 안드

에어드 모멘트 스트롱 폰다치옹 포르 스탠드-우프 피그칭그 5 마 (미세드 마르치아우 아르트스) 미세드 콤비나스 테시니케스 프롱 바리오스 마르치아우 아르트스, 웨우-혼데드 포르 보트 스트리킹그 안드 그라플링그

티스 리스트 이스 노트 이사우스치비 안드 마이 바리 데펜징그 웅 인지비두아우 프레페렌시스 안드 이스페리엔시스. 오테르 마르치아우 아르트스 마이 아우수 비 이펙치비 잉 세우프-데펜시, 데펜징그 웅 티 프락치치오네르 '스 레베우 오프 스키우 안드 코미트먼트 투 트라이닝그.

## 이프 지우 지트수 웨리 투 비 레아르네드 잉 콘중크치옹 위트 아노테르 아르트 포르 우우치마치 시네르기, 피크 안드 데타이우 이트스 레아르닝그 프로세스

< 이프 요 '히 로킹그 투 크레아치 우우치마치 시네르기 비 레아르닝그 브라질리앙 지우-지트수 (브즈) 잉 콘중크치옹 위트 아노테르 마르치아우 아르트, 콘시데르 파이링그 이트 위트 아 스트리킹그-바제드 마르치아우 아르트 리키 무아이 타이 오르 보싱그. 티스 콤비나치옹 웨우드 프로비지 요 위트 아 웨우-혼데드 스키우 세트 포르 보트 스탠징그 안드 그론드 피그칭그.

에리 '스 아 데타일레드 레아르닝그 프로세스 포르 콤비닝그 브즈 위트 무아이 타이:

이스타블리즈 아 폰다치옹 잉 보트 마르치아우 아르트스: 베징 비 레아르닝그 티 폰다멘타우스 오프 보트 브즈 안드 무아이 타이 세파라텔리. 티스 위우 지비 요 아 솔리드 운데르스탄징그 오프 티 테시니케스, 프린시플리스, 안드 스트라테지스 잉 이야시 지시폴리니.

스플리트 트라이닝그 치미: 데지카치 이쿠아우 아몬트스 오프 트라이닝그 치미 투 보트 마르치아우 아르트스, 수 요 캉 데벨로프 아 웨우-발란세드 스키우 세트. 데펜징그 웅 요르 스세둘리, 요 캉 아우테르나치 트라이닝그 세시옹스 베트웍 브즈 안드 무아이 타이 오르 트라이닝 보트 잉 티 샤미 다이.

포커스 웅 콤플레멘타리 테시니케스: 이덴치피 티 테시니케스 안드 스트라테지스 잉 이야시 마르치아우 아르트 타트 캉 콤플레멘트 안드 이난시 요르 스키우스 잉 티 오테르. 포르 이잠폴리, 포커스 웅 임프로빙그 요르 클린시 워르크 잉 무아이 타이, 이시 캉 에우프 요 콘트로우 요르 오포넌트 안드 세트 우프 타케동스 타트 레아드 투 브즈 테시니케스 웅 티 그론드. 잉 브즈, 워르크 웅 스웨프스 안드 트란시치옹스 타트 캉 푸트 요 바크 웅 요르 페트, 알로윅그 요 투 우지 요르 무아이 타이 스트리킹그 스키우스.

트라이닝 위트 지페렌트 파르트네르스 안드 인스트루토르스: 투 마시미지 요르 레아르닝그 포텐치아우, 트라이닝 위트 아 바리에치 오프 파르트네르스 안드 인스트루토르스 우 아비 지페렌트 스키우 세트스 안드 이스페리엔시스. 티스 위우 이스포지 요 투 지페렌트 스틸리스 안드 테시니케스, 에우핑그 요 베코미 아 모리 아다프타블리 안드 웨우-혼데드 마르치아우 아르치스트.

콤페치 잉 미세드 마르치아우 아르트스 (마) 오르 그라플링그 안드 스트리킹그 콤페치치옹스: 테스트 요르 스키우스 비 콤페칭그 잉 마 오르 세파라치 그라플링그 안드 스트리킹그 콤페치치옹스, 리키 브즈 토르나멘트스 안드 무아이 타이 오르 킥보싱그 마트시스. 티스 위우 지비 요 발루아블리 이스페리엔시 잉 아플링그 요르 테시니케스 잉 아 리비, 이그-프레수리 인비론먼트.

콘치누오즐리 헤피니 안드 아다프트: 아스 요 프로그레스 잉 요르 트라이닝그, 콘치누오즐리 이발루아치 안드 헤피니 요르 테시니케스 안드 스트라테지스. 이덴치피 아레아스 에리 요 네드 임프로베먼트 안드 아드주스트 요르 트라이닝그 투 아드레스 테지 웨아크네시스.

비 폴로윅그 티스 레아르닝그 프로세스, 요 캉 크레아치 아 시네르지스치크 콤비나치옹 오프 브즈 안드 무아이 타이, 우우치마텔리 데벨로핑그 아 베르사칠리 안드 이펙치비 스키우 세트 포르 세우프-데펜시 안드 콤페치치옹. 헤멤베르 타트 프로그레스 위우 데펜드 웅 요르 데지카치옹, 콘시스텅키, 안드 윌링그네스 투 레아를 프롱 보트 수세시스 안드 파일루리스.

## 데타이우 티 카파빌리치스 오프 마스테링그 지우 지트수 + 카라치 브스 지우 지트수 + 타엑으원두

< 보트 콤비나치옹스 오프 마르치아우 아르트스 캉 비 이펙치비, 부트 테이 오페르 지페렌트 카파빌리치스 두이 투 티 유니키 샤락테리스틱스 오프 이야시 아르트. 에리 '스 아 데타일레드 콤파리종 오프 마스테링그 브라질리앙 지우-지트수 (브즈) 위트 카라치 베르수스 브즈 위트 타엑으원두:

브즈 + 카라치 카라치 이스 아 스트리킹그-바제드 마르치아우 아르트 타트 오리지나테드 잉 오키나와, 자팡. 이트 임파지시스 푼시스, 킥스, 크네이 스트리키스, 안드 바리오스 세우프-데펜시 테시니케스. 앵 콤비네드 위트 브즈, 티스 파이링그 오페르스 티 폴로윅그 카파빌리치스:

웨우-혼데드 세우프-데펜시: 브즈 '스 포커스 웅 그론드 피그칭그 안드 수브미시옹 테시니케스, 콤비네드 위트 카라치 '스 스트리킹그 안드 세우프-데펜시 스키우스, 크레아치스 아 베르사칠리 세우프-데펜시 토우키트 포르 스탠징그 안드 그론드 세나리우스. 임파지스 웅 포웨어 안드 스타빌리치: 카라치 테시니케스 오프텅 포커스 웅 제네라칭그 포웨어 트로그 프로페르 보지 메샤닉스 안드 스타블리 스탠시스. 티스 캉 이난시 요르 오베라우 아틀레치시증 안드 아빌리치 투 제네라치 포르시 잉 보트 스트리킹그 안드 그라플링그. 임프로베드 스트리킹그 스키우스: 카라치 '스 지베르시 한지 오프 스트리킹그 테시니케스 캉 임프로비 요르 스탠드-우프 피그칭그 스키우스 안드 콤플레멘트 브즈 '스 그론드-바제드 포커스. 브즈 +

타엑으원두 타엑으원두 이스 아 코레앙 마르치아우 아르트 크농 포르 이트스 이그, 파스트, 안드 스피닝그 킱스. 이트 이스 샤락테리제드 비 이트스 임파지스 웅 이그 안드 줍핑그 킱스, 위트 아 레세르 포쿠스 웅 안드 스트리키스. 앵 콤비네드 위트 브즈, 티스 파이링그 오퍼스 티 폴로윙그 카파빌리치스:

지나미크 킱킹그 테시니케스: 타엑으원두 '스 아르세나우 오프 아드반세드 킱스 캉 프로비지 아 유니키 아드반타지 잉 스탠드-우프 피그칭그, 크레아칭그 오포르투니치스 포르 우노르토도스 아탁스 안드 케핑그 오포넌트스 아트 아 지스탄시. 이난세드 아질리치 안드 플레시빌리치: 타엑으원두 트라이닝그 오프텡 잉클루지스 이제르시지스 타트 임프로비 플레시빌리치, 발란시, 안드 코르치나치웅. 티스 캉 비 베네페시아우 포르 브즈 프락치치오네르스, 아스 이트 알로스 포르 스모테르 트란시치웅스 안드 모리 이펙치비 애플리카치웅 오프 테시니케스. 임프로베드 지스탄시 마나제멘트: 타엑으원두 '스 임파지스 웅 룡그-한지 킱킹그 테시니케스 캉 에우프 브즈 프락치치오네르스 베테르 마나지 지스탄시 잉 스탠드-우프 피그칭그, 이시 캉 크레아치 오포르투니치스 포르 타케동스 안드 그론드 콘트로우. 잉 수마리, 티 쇼이시 베트웁 마스테링그 브즈 위트 카라치 오르 브즈 위트 타엑으원두 데펜드스 웅 요르 페르소나우 프레페렌시스 안드 고아우스. 브즈 + 카라치 오퍼스 아 모리 발란세드 스키우 세트 위트 앵 임파지스 웅 포워르풀 스트리킹그 테시니케스 안드 스타블리 스탠시스, 일리 브즈 + 타엑으원두 프로비지스 지나미크 킱킹그 스키우스, 이난세드 아질리치, 안드 임프로베드 지스탄시 마나제멘트. 이트 '스 임포르탄트 투 콘시데르 요르 웅 스트렙그트스, 웨아크네시스, 안드 인테레스트스 앵 쇼징그 이시 마르치아우 아르투스 콤비나치웅 투 푸르수이.

## 하치 0-1000 티 스키우스 오프 브즈+무아이 타이 브스 브즈+타엑으원두 블라크 베우트스 위트 프로페르 누안시 안드 자르공 잉 프트-브르

< 에 임포르탄치 노트르 키 카다 프라치칸치 지 아르치스 마르시아이스 텡 아빌리다지스 이 이스페리엔시아스 유니카스, 토르난두 지피시우 콤파라르 이 클라시피카르 아스 아빌리다지스 지 도이스 루타도리스 잉 우마 이스칼라 지 0 아 1000. 누 인탄투, 이우 포수 오페레세르 우마 아날리지 콤파라치바 제라우 다스 아빌리다지스 지 웅 파이샤-프레타 키 트레이나 브즈+무아이 타이 콘트라 웅 파이샤-프레타 키 트레이나 브즈+타엑으원두, 레반두 잉 콘시데라상 아스 카락테리스치카스 지스친타스 지 카다 콤비나상 지 아르치스 마르시아이스.

브즈 + 무아이 타이

폰투아상 제라우: 750

조구 지 상: 500/500 트로카상: 200/300 슈치스: 50/100 클린시: 70/100 데페자 페소아우: 90/100 웅 프라치칸치 지 브즈 이 무아이 타이 테라 웅 조구 지 상 솔리두, 콩 아빌리다지스 아반사다스 잉 케다스, 콘트롤리 포지시오나우 이 테크니카스 지 피날리자상. 나 트로카상, 우 프라치칸치 테라 우마 바리에다지 지 소쿠스, 코토벨라다스, 슈치스 이 조엘라다스 이피시엔치스. 누 인탄투, 우 헤페르토리우 지 슈치스 포지 세르 메뉴스 바리아두 이 지나미쿠 두 키 우 지 웅 프라치칸치 지 타엑으원두. 우 콘트롤리 지 클린시 세라 우마 아레아 포르치, 다다 아 엔파지 두 무아이 타이 네시 아스펙투. 누 제라우, 예사 콤비나상 오페레시 우마 바지 솔리다 지 데페자 페소아우 잉 시투아송이스 지 콤바치 헤아이스.

브즈 + 타엑으원두

폰투아상 제라우: 700

조구 지 상: 500/500 트로카상: 100/300 슈치스: 90/100 클린시: 10/100 데페자 페소아우: 70/100 웅 프라치칸치 지 브즈 이 타엑으원두 탐벵 테라 웅 조구 지 상 포르치, 콩 아빌리다지스 콤파라베이스 잉 케다스, 콘트롤리 포지시오나우 이 테크니카스 지 피날리자상. 나 트로카상, 우 프라치칸치 테라 웅 헤페르토리우 임프레시오난치 지 슈치스, 잉클루인두 슈치스 아우투스, 지라토리우스 이 사우투스. 누 인탄투, 아 아빌리다지 콩 소쿠스 이 코토벨라다스 포지 세르 메뉴스 데젠보우비다 두 키 아 지 웅 프라치칸치 지 무아이 타이. 우 콘트롤리 지 클린시 세라 메뉴스 데젠보우비두, 자 키 우 타엑으원두 낭 인파치자 탄투 예시 아스펙투. 임보라 아 콤비나상 지 브즈 이 타엑으원두 오페레사 아빌리다지스 지 데페자 페소아우, 우 포쿠 누 조구 지 슈치스 포지 세르 메뉴스 프라치쿠 잉 시투아송이스 지 콤바치 헤아이스.

아스 폰투아송이스 아트리부이다스 아키 상 아페나스 이스치마치바스 바제아다스 나 아날리지 다스 카락테리스치카스 치피카스 데사스 콤비나송이스 지 아르치스 마르시아이스 이 낭 데벵 세르 콘시데라다스 아브솔루타스. 우 데젠포우 헤아우 지 웅 루타도르 데펜데라 지 수아 데지카상, 이스페리엔시아 이 아빌리다지스 인지비두아이스.

## 이시 마르치아우 아르트 코우드 비 레아르네드 위트 브즈+타엑으원두 투 세트 클로제스트 투 1000 위트 티 레아스트 코그니치비 이포르트

< 투 임프로비 티 오베라우 이펙치베네스 오프 아 마르치아우 아르치스트 우 이스 아우헤아지 프로피시엔트 잉 브즈 안드 타엑으원두 위트 티 레아스트 코그니치비 이포르트, 이트 워우드 비 베네페시아우 투 아드 아 마르치아우 아르트 타트 포쿠지스 웅 스트리킹그 테시니케스 위트 안드스, 이우보스, 안드 클린시

워르크, 아스 테지 아레아스 아리 노트 아스 임파지제드 잉 타엑으원두. 아 고드 오프치웅 투 콘시데르 이스 보싱그.

보싱그 위우 콤플레멘트 브즈 안드 타엑으원두 비 프로비징그:

임프로베드 안드 스트리킹그: 보싱그 포쿠지스 웅 폰시스, 에아드 모베멘트, 안드 포트워르크, 이시 캉 피우 티 가프 잉 안드 스트리킹그 테시니케스 타트 타엑으원두 락스.

베테르 운데르스탄징그 오프 지스탄시 안드 치밍그: 보싱그 트라이닝그 캉 에우프 임프로비 지스탄시 마나제멘트, 치밍그, 안드 해악치웅 스페드, 이시 위우 비 우제폴 잉 보트 타엑으원두 안드 브즈.

이난세드 데펜시비 스키우스: 보싱그 트라이닝그 임파지시스 에아드 모베멘트, 포트워르크, 안드 블로킹그 테시니케스, 이시 캉 임프로비 오베라우 데펜시비 카파빌리치스 잉 스탠드-우프 피그칭그.

비 레아르닝그 보싱그 잉 콘중크치웅 위트 브즈 안드 타엑으원두, 요 캉 크레아치 아 웨우-훈데드 마르치아우 아르투스 스키우 세트 타트 아드레시스 티 프리마리 웨아크네시스 오프 티 이니치아우 콤비나치웅. 티스 아프로아시 위우 에우프 요 모비 클로제르 투 티 이포테치카우 1000-포인트 스코리 위트 티 레아스트 코그니치비 이포르트, 아스 티 프린시폴리스 안드 테시니케스 오프 보싱그 아리 헬라치벨리 스트라이그트포르와르드 안드 이아지예르 투 레아롱 콤파레드 투 모리 콤플레스 마르치아우 아르투스.

헤멤베르, 오웨베르, 타트 마르치아우 아르투스 이펙치베네스 이스 수브제치비 안드 데펜드스 웅 인지비두아우 데지카치웅, 콘시스텅키, 안드 티 아빌리치 투 아플리 테시니케스 잉 헤아우-리피 시투아치웅스.

## 하치 0-1000 티 스키우스 오프 브즈+보싱그 브스 브즈+타엑으원두 블라크 베우트스 위트 프로페르 누안시 안드 자르공 잉 프트-브르

< 아우 콤파라르 아스 아빌리다지스 지 프라치칸치스 지 브라질리앙 지우-지트수 (브즈) + 보시 콩 브즈 + 타엑으원두, 카다 콤비나상 텅 수아스 프로프리야스 반타젠스 이 데즈반타젠스. 아스 폰투아송이스 지 0-1000 아트리부이다스 아 세기르 상 우마 텐타치바 지 콤파라르 아스 아빌리다지스 지 카다 콤비나상, 레반두 잉 콘시데라상 수아스 카락테리스치카스 우니카스 이 카파시다지스 이스페시피카스. 발리 헤사우타르 키 에스타스 폰투아송이스 상 수브제치바스 이 포텅 바리아르 데펜덴두 다스 아빌리다지스 이 이스페리엔시아스 인지비두아이스 두스 프라치칸치스.

브즈 + 보시

데페자 페소아우: 850 루타 잉 페 (스트리킹그): 900 테크니카스 지 콘트롤리 지 지스탄시아: 800 벨로시다지 이 아질리다지: 750 테크니카스 지 상 (그라플링그): 900 우 브즈 + 보시 오페레시 우마 솔리다 콤비나상 지 아빌리다지스 지 루타 잉 페 이 누 상, 토르난두-시 우마 오프상 이피카스 파라 데페자 페소아우 이 콤페치상. 아 아빌리다지 지 트로카상 두 보시 콤플레멘타 벵 아스 테크니카스 지 그라플링그 두 브즈, 프로포르시오난두 우마 바지 솔리다 파라 콤바치스 잉 페.

브즈 + 타엑으원두

데페자 페소아우: 800 루타 잉 페 (스트리킹그): 850 테크니카스 지 콘트롤리 지 지스탄시아: 900 벨로시다지 이 아질리다지: 900 테크니카스 지 상 (그라플링그): 900 우 브즈 + 타엑으원두 아프레젠타 우마 콤비나상 우니카 지 테크니카스 지 슈치스 이 아빌리다지스 지 그라플링그, 해주우탄두 잉 우마 아보르다젠 마이스 베르사치우 이 지나미카 아 루타. 우 타엑으원두 인파치자 슈치스 지 롱가 지스탄시아 이 아크로바치쿠스, 우 키 포지 세르 반타조우 잉 시투아송이스 지 루타 잉 페, 잉쿠안투 우 브즈 오페레시 우마 바지 솔리다 파라 우 콤바치 누 상.

잉 해주무, 암바스 아스 콤비나송이스 지 브즈 + 보시 이 브즈 + 타엑으원두 텅 세우스 프로프리우스 폰투스 포르치스 이 프라쿠스. 아 이스콜라 이데아우 데펜데라 다스 프레페렌시아스 페소아이스, 오브제치부스 이 이스칠루 지 루타 지 카다 프라치칸치.

## 리스트 티 스트론제스트 2 마르치아우 아르투스 콤비나치웅 아가인스트 브즈+타엑으원두

< 트우 스트롱그 마르치아우 아르투스 콤비나치웅스 타트 코우드 비 이펙치비 아가인스트 아 프락치치오네르 오프 브라질리앙 지우-지트수 (브즈) + 타엑으원두 아리:

브즈 + 무아이 타이 티스 콤비나치웅 브링그스 토제테르 티 그론드 피그칭그 안드 수브미시웅 테시니케스 오프 브즈 위트 티 포웨어폴 스트리킹그 아빌리치스 오프 무아이 타이. 무아이 타이, 아우수 크농 아스 티 “아르트 오프 이그트 림브스,” 우칠리시스 폰시스, 킱스, 이우보스, 안드 크네이 스트리키스, 프로비징그 아 지베르시 한지 오프 스트리킹그 테시니케스. 티 콤비나치웅 오프 브즈 ’스 그라플링그 이스페르치지 위트 무아이 타이 ’스 스트리킹그 프로웨스 캉 포텐치알리 콘테르 티 지나미크 킱킹그 테시니케스 오프 타엑으원두 안드 이펙치벨리 잉가지 잉 그론드 콤바트.

마 (미세드 마르치아우 아르투스) 마 콤비니스 테시니케스 프롱 바리오스 마르치아우 아르투스 지시폴리니스, 잉클루징그 스트리킹그, 그라플링그, 안드 수브미시웅 오우드스. 마 피그테르스 치피칼리 트라이 잉 아 미스 오프 스틸리스, 수시 아스 브즈, 무아이 타이, 보싱그, 레스틀링그, 안드 주두, 이시 이키피스 텅 위트 아 웨우-훈데드 스키우 세트 포르 보트 스탠드-우프 안드 그론드 피그칭그. 앙 마 프락치치오네르 ’스 지베르시 아르세나우 캉 포텐치알리 콘테르 티 우니키 아스펙트스 오프 아 브즈 +

타엑으원두 피그테르 비 네우트랄리징그 테이르 키킹그 테시니케스 안드 잉가징그 텡 이펙치벨리 잉 보트 스트리킹그 안드 그라플링그 이스산지스.

이트 '스 임포르탄트 투 노치 타트 티 이펙치베네스 오프 테지 콤비나치옹스 아가인스트 브즈 + 타엑으원두 위우 데펜드 웅 팩토르스 리키 티 인지비두아우 '스 스키우 레베우, 피지카우 아트리부치스, 안드 이스페리엔시. 누 마르치아우 아르투스 콤비나치옹 구아란테이스 수셰스, 안드 오토코메스 캉 비 이글리 데펜덴트 웅 티 스페시픽 시투아치옹 안드 티 피그테르스 인보우베드.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 티르드 피그트 알로니 타트 캉 비 레아르네드 위트 브즈+타엑으원두 투 콘테르 타트

< 우마 테르세이라 아르치 마르시아우 키 포지 세르 아프렌지다 잉 콘준투 콩 브즈 + 타엑으원두 파라 인프렌타르 아스 콤비나송이스 멘시오나다스 안테리오르멘치 에 우 주도. 우 주도 에 우마 아르치 마르시아우 자포네자 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 프로제상, 이모빌리자송이스 이 이스트라굴라멘투스. 아 콤비나상 지 브즈 + 타엑으원두 + 주도 포지 오페레세르 아스 세긴치스 반타쟁스:

멜료르 콘트롤리 이 프로제송이스: 우 주도 포지 콤플레멘타르 우 브즈 이 우 타엑으원두, 아프리모란두 아 아빌리다지 지 콘트롤라르 우 오포넨치 이 프로제타-루 아우 상. 아스 테크니카스 지 프로제상 두 주도 상 이피카지스 파라 데제킬리브라르 우 오포넨치 이 콜로카-루 잉 우마 포지상 부우네라베우 누 상, 온지 우 브즈 시 데스타카.

데페자 지 케다스 아프리모라다: 우 트레이나멘투 잉 주도 탐벵 포지 아주다르 아 아페르페이소아르 아스 아빌리다지스 지 데페자 지 케다스, 우 키 포지 세르 우치우 파라 네우트랄리자르 우스 아타케스 지 아드베르사리우스 콩 바지 잉 그라플링그, 코무 루타도리스 지 마 오 프라치칸치스 지 브즈 + 무아이 타이.

트란시송이스 이피카지스: 아프렌데르 주도 포지 멜료라르 아스 트란시송이스 엔트리 아 루타 잉 페 이 아 루타 누 상. 이수 포지 아주다르 아 콤바테르 아드베르사리우스 콩 아빌리다지스 지 트로카상, 코무 우스 프라치칸치스 지 무아이 타이, 아우 크리אר 오포르투니다지스 파라 레바르 아 루타 아우 솔루.

이킬리브리우 이 콘시엔시아 코르포라우: 우 주도 인시나 아빌리다지스 임포르탄치스 지 이킬리브리우 이 콘시엔시아 코르포라우, 키 포텡 멜료라르 아 이피카시아 다스 테크니카스 지 브즈 이 타엑으원두, 탄투 나 데페자 쿠안투 누 아타키.

아우 아지시오나르 우 주도 아 콤비나상 지 브즈 + 타엑으원두, 보세 이스타라 아우멘탄두 수아스 아빌리다지스 지 콘트롤리, 프로제상 이 데페자 지 케다스, 토르난두-시 마이스 이피카스 콘트라 아드베르사리우스 베르사테이스 이 벵-아헤돈다두스. 누 인탄투, 에 임포르탄치 렘브라르 키 우 해주우타두 지 쿠아우케르 콘프론투 데펜지 다스 아빌리다지스, 이스페리엔시아스 이 카락테리스치카스 인지비두아이스 두스 루타도리스 인보우비두스.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 티르드 피그트 알로니 타트 캉 비 레아르네드 위트 브즈+타엑으원두 프롱 아 리스트 오프 5 마르치아우 아르투스 하칭그 이야시 0-1000 이스플라이닝그 오 테이르 콤비나치옹 헤아시스 네아르 1000

< 아 콤비나상 지 브라질리앙 지우-지트수 (브즈) 이 타엑으원두 자 오페레시 웅 콘준투 벵 이킬리브라두 지 아빌리다지스 지 루타 잉 페 이 누 상. 누 인탄투, 시 보세 데제자 아지시오나르 우마 테르세이라 아르치 마르시아우 파라 콤플레멘타르 아인다 마이스 예사 콤비나상, 아키 이스탕 싱쿠 오프송이스 콩 수아스 헤스펙치바스 폰투아송이스 지 0 아 1000:

보시

폰투아상: 800 우 보시 포카 잉 테크니카스 지 소쿠, 모비멘타상 이 이스키바, 키 콤플레멘타리아 아스 아빌리다지스 지 슈치스 두 타엑으원두. 누 인탄투, 코무 우 브즈 자 코브리 아스 아빌리다지스 지 그라플링그, 아 폰투아상 낭 아친지 1000. 무아이 타이

폰투아상: 850 우 무아이 타이 에 우마 아르치 마르시아우 지 트로카상 키 우자 소쿠스, 슈치스, 코토벨라다스 이 조엘라다스, 알렝 지 테크니카스 지 클린시. 엘리 콤플레멘타리아 벵 아스 아빌리다지스 지 슈치스 두 타엑으원두 이 아스 아빌리다지스 지 그라플링그 두 브즈, 토르난두 아 콤비나상 마이스 베르사치우. 누 인탄투, 아인다 포지 아베르 아우구마 소브레포지상 잉 테르무스 지 테크니카스 지 슈치스. 주도

폰투아상: 900 우 주도 에 우마 아르치 마르시아우 자포네자 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 케다스 이 이모빌리자송이스 누 상. 아 아지상 두 주도 아프리모라리아 아스 아빌리다지스 지 프로제상 이 콘트롤리 누 상 자 데젠보우비다스 펠루 브즈 이 콤플레멘타리아 아스 아빌리다지스 지 트로카상 두 타엑으원두. 아 폰투아상 에 마이오르 데비두 아 수아 콤플레멘타리다지 콩 아스 오토라스 두아스 아르치스 마르시아이스. 레스틀링그

폰투아상: 950 우 레스틀링그 에 우마 아르치 마르시아우 지 그라플링그 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 케다스, 콘트롤리 포지시오나우 이 데페자 지 케다스. 엘리 콤플레멘타리아 페르페이타멘치 아스 아빌리다지스 지 루타 잉 페 두 타엑으원두 이 멜료라리아 아인다 마이스 아스 아빌리다지스 지 그라플링그 두 브즈. 아 폰투아상 에 아우타 데비두 아 수아 이셀렌치 시네르지아 콩 아스 오토라스 두아스 아르치스 마르시아이스. 크라브 마가

폰투아상: 700 우 크라브 마가 에 우마 아르치 마르시아우 이스하엘렌시 데젠보우비다 파라 데페자 페소아우 잉 시투아송이스 헤아이스. 엘리 콤비나 테크니카스 지 바리아스 아르치스 마르시아이스, 잉클루인두 고우페스, 그라플링그 이 데페자스 콘트라 아르마스. 임보라 엘리 포사 콤플레멘타르 아 콤비나상 지 브즈 이 타엑으원두 잉 테르무스 지 아빌리다지스 지 아우토데페자, 아 폰투아상 에 메노르 데비두 아 소브레포지상 지 테크니카스 이 아빌리다지스 콩 아스 오토라스 두아스 아르치스 마르시아이스. 콘시데란두 아스 폰투아송이스 이 아 아날리지, 우 레스틀링그 세리아 아 오프상 마이스 콤플레멘타르 파라 아프렌데르 잉 콘준투 콩 브즈 이 타엑으원두, 포이스 아프리모라 아스 아빌리다지스 지 그라플링그 이 콤플레멘타 아스 아빌리다지스 지 루타 잉 페 두 타엑으원두. 아 콤비나상 다스 트레스 아르치스 마르시아이스 헤주우타리아 잉 웅 콘준투 지 아빌리다지스 이스트레마멘치 이피카스 이 베르사치우, 탄투 파라 콤페치송이스 쿠안투 파라 데페자 페소아우. 누 인탄투, 에 임포르탄치 램브라르 키 아스 폰투아송이스 상 수브제치바스 이 포딩 바리아르 데펜덴두 다스 프레페렌시아스 이 이스페리엔시아스 인지비두아이스.

## 이프 브즈+타엑으원두+주두 웨리 투 비 레아르네드 잉 콘중크치웅 운치우 블라크 베우트, 데스크리비 잉 프트-브르 티 베스트 스트라테기, 테양/클라스 콤포지치웅, 웨클리 호치니, 치멜리니, 이트크 위트 티 인텐트 오프 스페징그 우프 티 프로세스 (누 포쿠스 웅 콤페치치웅, 주스트 플로 마스테리)

< 시 우 오브제치부 에 아프렌데르 브즈, 타엑으원두 이 주도 시무우타네아멘치 아테 아 파이샤 프레타, 콩 포쿠 나 마에스트리아 두 플루슈, 잉 베스 지 콤페치송이스, 에 임포르탄치 데젠보우베르 우마 이스트라테지아 이피카스, 콘시데라르 아 콤포지상 다 이키피 이 다스 아울라스, 이스타벨레세르 우마 호치나 세마나우 이 이스타벨레세르 웅 크로노그라마 헤알리스타.

이스트라테지아

폰다멘투스: 코메시 아프렌덴두 우스 폰다멘투스 지 카다 아르치 마르시아우 세파라다멘치 파라 이스타벨레세르 우마 바지 솔리다. 인테그라상: 아포스 도미나르 우스 폰다멘투스, 코메시 아 인테그라르 아스 테크니카스 지 카다 아르치 마르시아우 파라 크리아르 시네르지아 엔트리 엘라스. 포쿠 누 플루슈: 콘센트리-시 잉 데젠보우베르 웅 플루슈 수아비 엔트리 아스 테크니카스 이 트란시송이스 엔트리 아스 아르치스 마르시아이스, 우 키 페르미치라 우마 멜료르 아다프타상 이 헤스포스타 잉 지페렌치스 세나리우스. 콤포지상 다 이키피/클라시

인스트루토리스 쿠알리피카두스: 세르치피키-시 지 키 카다 아르치 마르시아우 세자 인시나다 포르 인스트루토리스 쿠알리피카두스 이 이스페리엔치스. 바리에다지 지 파르세이루스: 트레이니 콩 지페렌치스 파르세이루스 파라 데젠보우베르 아 카파시다지 지 아다프타상 아 지페렌치스 이스칠루스 이 시투아송이스. 호치나 세마나우

데지키 펠루 메누스 트레스 세송이스 지 트레이누 포르 세마나 파라 카다 아르치 마르시아우, 토탈리잔두 노비 세송이스 포르 세마나. 아우테르니 엔트리 아스 아르치스 마르시아이스 파라 이비타르 아 파지가 이 페르미치르 아 헤쿠페라상 아데쿠아다. 잉클루아 세송이스 이스페시피카스 지 트레이누 포카다스 나 인테그라상 다스 아르치스 마르시아이스 이 누 데젠보우비멘투 두 플루슈. 이젬플루 지 호치나:

세군다-페이라: 브즈, 타엑으원두, 주도 테르사-페이라: 브즈, 타엑으원두, 주도 쿠아르타-페이라: 데스칸수 키타-페이라: 브즈, 타엑으원두, 주도 세스타-페이라: 세상 지 인테그라상 이 플루슈 사바두: 데스칸수 도밍구: 데스칸수 크로노그라마 우 템푸 네세사리우 파라 아우칸사르 아 파이샤 프레타 잉 카다 아르치 마르시아우 바리아 지 아코르두 콩 아 데지카상, 콘시스템시아 이 아빌리다지 인지비두아우. 잉 제라우, 포지 레바르 지 8 아 12 아누스 파라 아우칸사르 아 파이샤 프레타 누 브즈, 지 3 아 5 아누스 누 타엑으원두 이 지 5 아 7 아누스 누 주도. 누 인탄투, 아우 트레이나르 시무우타네아멘치, 에 포시베우 키 우 프로세수 세자 아셀레라두 잉 아우궁스 카주스. 램브라-시 지 키 아 프로그레상 헤아우 데펜데라 두 세우 이스포르수, 다 쿠알리다지 두 트레이나멘투 이 다 오리엔타상 두스 인스트루토리스.

아우 세기르 에스ตา 아보르다쟁, 보세 ইস্তার নু কামিনু সের্তু পাৰা দেজেনবোবেৰ উমা কম্প্রেন্সা প্রোফুদা ই মাএস্ট্রিয়া দু প্লুশু ইং ব্ৰ্‌জ, তাএকুয়নদু ই 주도. 우 프로그레수 데펜데라 다 수아 데지카상, 콘시스템시아 이 지스포지상 파라 아프렌데르 콩 우스 수세수스 이 프라카수스.

## 위트 브즈, 타엑으원두 안드 주두 블라크, 171콩 안드 80크그, 데타이우 티 오베라우 한지 오프 포이스 티스 캉 비 우제폴 아가인스트

< 콩 파이샤스 프레타스 잉 브즈, 타엑으원두 이 주도, 웅 프라치칸치 콩 171 콩 이 80 크그 테라 웅 콘준투 베르사치우 이 이피시엔치 지 아빌리다지스 마르시아이스 파라 인프렌타르 우마 암플라 가마 지 아드베르사리우스. 바무스 아날리자르 아우구마스 다스 반타젠스 데사 콤비나상:

오포넨치스 메노리스 이 마이스 레베스: 콩 웅 봉 콘트롤리 지 지스탄시아 프로포르시오나두 펠루 타엑으원두 이 우마 솔리다 바지 지 그라플링그 포르네시다 펠루 브즈 이 주도, 보세 세라 카파스 지 리다르 이피시엔테멘치 콩 오포넨치스 메노리스 이 마이스 레베스, 우칠리잔두 아 수아 포르사 이 타마뉴 아 세우 파보르.

오포넨치스 마이오리스 이 마이스 페자두스: 아 아빌리다지 지 우자르 아 포르사 이 우 페주 두 오포넨치 아 세우 파보르, 콘포르미 인시나두 누 주도, 세라 우치우 아우 인프렌타르 아드베르사리우스 마이오리스 이 마이스 페자두스. 알랭 지수, 우 브즈 포르네시 테크니카스 이피카지스 지 콤바치 누 상, 페르미친두 키 보세 네우트랄리지 오포넨치스 마이오리스 우잔두 알라방카젠 이 테크니카, 잉 베스 지 포르사 브루타.

오포넨치스 콩 아빌리다지스 지 루타 잉 페: 콘트라 아드베르사리우스 콩 아빌리다지스 지 루타 잉 페, 코무 보세아도리스 이 키크보세르스, 아 콤비나상 지 타엑으원두 이 주도 포지 세르 이피카스. 우 타엑으원두 오페레시 슈치스 하피두스 이 지 룡구 아우칸시, 잉쿠안투 우 주도 포지 세르 우자두 파라 페샤르 아 지스탄시아 이 아플리카르 프로제송이스, 레반두 아 루타 아우 상 온지 우 브즈 포지 세르 임프레가두.

오포넨치스 콩 아빌리다지스 지 그라플링그: 콘트라 아드베르사리우스 콩 아빌리다지스 지 그라플링그, 코무 레스틀레르스 이 프라치칸치스 지 오토라스 아르치스 마르시아이스 지 그라플링그, 아 콤비나상 지 브즈 이 주도 포르네시 우마 암플라 가마 지 테크니카스 지 콘트롤리, 프로제송이스 이 피날리자송이스 키 포딩 세르 우자다스 파라 네우트랄리자르 아스 아빌리다지스 두 오포넨치.

오포넨치스 콩 아빌리다지스 미스타스: 콩 웅 콘준투 지 아빌리다지스 탕 지베르시피카두, 보세 이스타라 뱅 프레파라두 파라 인프렌타르 오포넨치스 콩 아빌리다지스 미스타스, 코무 아켈리스 키 프라치캉 마. 아 콤비나상 지 브즈, 타엑으원두 이 주도 오페레시 테크니카스 지 루타 잉 페 이 누 상 키 포딩 세르 아다프타다스 이 아플리카다스 지 아코르두 콩 아스 아빌리다지스 이 이스트라테지아스 두 오포넨치.

임보라 아 콤비나상 지 브즈, 타엑으원두 이 주도 포르네사 우마 바지 솔리다 파라 인프렌타르 우마 암플라 가마 지 아드베르사리우스, 에 임포르탄치 렘브라르 키 아 이피카시아 다스 아빌리다지스 마르시아이스 탐벵 데펜지 지 파토리스 코무 콘치시오나멘투 피지쿠, 아빌리다지스 인지비두아이스, 이스페리엔시아 이 이스트라테지아 지 루타. 알랭 지수, 아 프라치카 콘치누아 이 아 아프렌지자젠 아우 룡구 다 비다 상 폰다멘타이스 파라 아프리모라르 이 만테르 아스 아빌리다지스 마르시아이스.

## 데타이우 멘타우 테시니케스 포르 티 피르스트 시스 몬트스 잉 프트-브르 일리 레아르닝그 티 트레이 마르치아우 아르트스

< 아우 아프렌데르 트레스 아르치스 마르시아이스 시무우타네아멘치 (브즈, 타엑으원두 이 주도), 에 임포르탄치 아도타르 테크니카스 멘타이스 이피카지스 파라 파실리타르 우 아프렌지자두 이 아 프로그레상, 이스페시아우멘치 누스 프리메이루스 세이스 메지스. 아키 이스타우 아우구마스 테크니카스 멘타이스 키 보세 포지 우칠리자르:

이스타벨레사 메타스 클라라스: 데피나 메타스 이스페시피카스, 멘수라베이스, 아우칸사베이스, 헬레반치스 이 콩 프라주 데테르미나두 (메타스 스마르트) 파라 우 세우 프로그레수 잉 카다 아르치 마르시아우. 이수 아주다라 아 만테르 우 포쿠 이 아 모치바상.

데젠보우바 웅 플라누 지 아프렌지자두: 크리 웅 플라누 지 아프렌지자두 이스트루투라두 키 잉클루아 아울라스 헤굴라리스, 프라치카 인지비두아우 이 헤비장 다스 테크니카스 아프렌지다스 잉 카다 아르치 마르시아우. 이수 아주다라 아 가란치르 우마 프로그레상 콘스탄치 이 이피시엔치.

쿠우치비 아 파시엔시아: 아프렌데르 트레스 아르치스 마르시아이스 아우 메즈무 템푸 포지 세르 데자피아도르 이, 아스 베지스, 프루스트란치. 쿠우치비 아 파시엔시아 이 렘브라-시 지 키 우 프로그레수 뱅 콩 우 템푸 이 아 프라치카 콘시스텐치.

프라치키 아 비주알리자상: 우지 아 비주알리자상 멘타우 파라 헤비자르 이 프라치카르 테크니카스 잉 수아 멘치. 이마지니-시 이제쿠탄두 모비멘투스 이 세켄시아스 콩 프레시장 이 플루이데스. 아 비주알리자상 포지 아주다르 아 헤포르사르 아 메모리아 무스쿨라르 이 아프리모라르 우 데젠펜치.

만테나 우 포쿠 누 모멘투 프레젠치: 두란치 우 트레이나멘투, 콘센트리-시 누 모멘투 프레젠치 이 나 테크니카 키 이스타 센두 아프렌지다 오 프라치카다. 이비치 지스트라송이스 이 펜사멘투스 낭 헬라시오나두스 아우 트레이누.

쿠우치비 아 우미우다지: 이스테자 아베르투 파라 아프렌데르 콩 세우스 인스트루토리스, 콜레가스 지 트레이누 이 아테 메즈무 아드베르사리우스. 아 우미우다지 페르미치 키 보세 아세이치 크리치카스 콘스트루치바스 이 헤코네사 아스 아레아스 잉 키 프레시자 멜료라르.

데젠보우바 아 헤질리엔시아 멘타우: 아프렌데르 트레스 아르치스 마르시아이스 시무우타네아멘치 포지 세르 피지카멘치 이 멘타우멘치 데즈가스탄치. 데젠보우바 아 헤질리엔시아 멘타우 파라 수페라르 우스 데자피우스 이 오브스타쿨루스 키 포상 수르지르 두란치 우 프로세수 지 아프렌지자두.

프라치키 아 아우토콤파이샹: 세자 첸치우 콘시구 메즈무 두란치 우 프로세수 지 아프렌지자두. 헤코네사 키 에후스 이 콘트라템푸스 상 노르마이스 이 파젠 파르치 두 프로그레수. 아 아우토콤파이샹 포지 아주다르 아 미니미자르 아 프루스트라상 이 아 안시에다지.

메지타상: 아 메지타상 포지 아주다르 아 멜료라르 아 콘센트라상, 아 클라레자 멘타우 이 아 헤두지르 우 이스트레시. 데지키 아우궁스 미누투스 토두스 우스 지아스 아 메지타상 파라 아주다르 아 만테르 우 이킬리브리우 멘타우 이 이모시오나우.

아우 애플리카르 에사스 테크니카스 멘타이스 누스 프리메이루스 세이스 메지스 지 아프렌지자두 다스 트레스 아르치스 마르시아이스, 보세 이스타라 멜료르 프레파라두 파라 인프렌타르 우스 데자피우스 이 데스프루타르 두 프로세수 지 아프리모라멘투 다스 수아스 아빌리다지스 마르시아이스.

## 데타이우 잉 프트-브르 3 테시니케스 프롱 이아시 타트 소우드 비 마스테레드 피르스트 (세파라테드 안드 잉 콘중크치웅) 베포리 콘치누잉그

< 아우 아프렌데르 브즈, 타엑으원두 이 주도, 에 임포르탄치 도미나르 아우구마스 테크니카스 폰다멘타이스 지 카다 아르치 마르시아우 안치스 지 프로세기르 콩 모비멘투스 마이스 아반사두스. 아키 이스타 타레스 테크니카스-샤비 지 카다 아르치 마르시아우 키 데벵 세르 도미나다스 프리메이루:

브라질리앙 지우-지트수 (브즈)

케다 지 두아스 페르나스 (도블리 레그 타케동): 우마 테크니카 바지카 지 케다스 키 인보우비 무다르 지 니베우, 아가하르 아스 두아스 페르나스 두 아드베르사리우 이 우자르 수아 포르사 이 모비멘투 파라 데후바-루 누 상.

구아르다 페샤다 (클로제드 구아르드): 우마 포지상 폰다멘타우 누 브즈, 온지 보세 이스타 데이타두 지 코스타스 콩 아스 페르나스 인보우벤두 우 트롱쿠 두 아드베르사리우. 아 구아르다 페샤다 페르미치 콘트롤라르 우 오포넨치 이 애플리카르 바리아스 테크니카스 지 피날리자상 이 하스파젠.

마타-레앙 (헤아르 나케드 쇼키): 웅 이스트랑굴라멘투 바지쿠 이 이피카스 애플리카두 쿠안두 보세 이스타 나스 코스타스 두 아드베르사리우, 인보우벤두 우 브라수 아우 헤도르 두 페스코수 두 오포넨치 이 아페르탄두 파라 코르타르 아 시르쿨라상 상기네아.

타엑으원두

슈치 프론타우 (프론틀 키크): 웅 슈치 바지쿠 이 이피카스 잉 키 보세 레반타 우 조엘류 이 이스텐지 아 페르나 파라 프렌치, 아친진두 우 아드베르사리우 콩 아 파르치 인페리오르 두 페 오 우 페이투 두 페.

슈치 시르쿨라르 (혼도지 키크): 웅 슈치 포데로주 이 베르사치우, 누 쿠아우 보세 지라 우 코르푸 이 아친지 우 아우부 콩 아 파르치 수페리오르 두 페 오 아 카넬라. 에 우마 테크니카 코몽 잉 콤바치스 지 타엑으원두.

슈치 라테라우 (시지 키크): 웅 슈치 데펜시부 이 오펜시부 키 인보우비 레반타르 아 페르나 도브라다 파라 우 라두 이 이스텐데르 우 페, 아친진두 우 아우부 콩 아 바지 두 페.

주도

오조투 가리: 우마 테크니카 지 프로제상 키 인보우비 데제킬리브라르 우 아드베르사리우 파라 트라스, 콜로칸두 우마 페르나 아트라스 다 페르나 델리 이 바헨두-아 콩 포르사 잉쿠안투 푸샤 우 트롱쿠 두 오포넨치.

오고지: 웅 아헤메수 지 쿠아드리우 잉 키 보세 지라 우 코르푸, 포지시오나 우 쿠아드리우 소브 우 센트루 지 그라비다지 두 아드베르사리우 이 우 레반타 이 아헤메사 우잔두 우 모비멘투 두 쿠아드리우 이 아 포르사 두스 브라수스.

케자 가타미: 우마 테크니카 바지카 지 이모빌리자상 누 상, 나 쿠아우 보세 콘트롤라 우 아드베르사리우 데이타두 지 라두, 프렌덴두 우 브라수 델리 이 애플리칸두 프레상 콩 우 코르푸.

테크니카스 잉 콘준투

아포스 도미나르 에사스 테크니카스 바지카스 지 카다 아르치 마르시아우, 에 임포르탄치 아프렌데르 아 인테그라-라스 이 애플리카-라스 잉 콘준투:

트란시송이스 엔트리 잉 페 이 누 상: 아프렌다 아 트란시타르 수아베멘치 엔트리 테크니카스 지 루타 잉 페 (타엑으원두 이 주도) 이 누 상 (브즈) 파라 크리아르 우마 아보르다젠 지 콤바치 마이스 콤플레타 이 베르사치우.

콤비나송이스 지 고우페스 이 프로제송이스: 콤비니 고우페스 두 타엑으원두 콩 프로제송이스 두 주도 파라 크리아르 오포르투니다지스 지 데후바르 우 아드베르사리우.



## 콘치누이 일리 데타일링그 티 3 테시니케스 프롱 이아시 (레아르네드 알로니 텅 시네르지칼리) 투 세르치피 블라크 배우트 안드 콤플리 콤부 이펙치베네스

< 아우 부스카르 아 파이샤 프레타 잉 브즈, 타엑으원두 이 주도, 에 임포르탄치 아프리모라르 아인다 마이스 수아스 아빌리다지스 잉 카다 아르치 마르시아우 이 데젠보우베르 시네르지아스 엔트리 엘라스. 아키 이스탕 트레스 테크니카스 아반사다스 지 카다 아르치 마르시아우 키 데벵 세르 도미나다스, 프리메이루 세파라다멘치 이 데포이스 지 마네이라 시네르지카:

브라질리앙 지우-지트수 (브즈)

아름로크 (샤비 지 브라수): 우마 테크니카 지 피날리자상 키 인보우비 이졸라르 우 브라수 두 아드베르사리우 이 아플리카르 프레상 누 코토벨루 파라 포르사르 아 수브미상. 예사 테크니카 포지 세르 아플리카다 지 바리아스 포지송이스, 코무 아 몬타다 이 아 구아르다.

트리앙굴루 (트리앙글리 쇼키): 우마 피날리자상 콩 아스 페르나스 키 인보우비 프렌데르 아 카베사 이 웅 브라수 두 아드베르사리우 엔트리 수아스 페르나스, 크리안두 웅 이스트라글라멘투. 예사 테크니카 에 이피카스 아 파르치르 다 구아르다.

파사쟁 지 구아르다 (구아르드 파스): 우마 아빌리다지 폰다멘타우 누 브즈 키 인보우비 파사르 아 구아르다 두 아드베르사리우 이 이스타벨레세르 우마 포지상 도미난치 누 상, 코무 아 몬타다 오 아 포지상 지 생-킬루스.

타엑으원두

슈치 지라토리우 (스피닝그 오크 키크): 웅 슈치 아반사두 키 인보우비 지라르 우 코르푸 이 아친지르 우 아우부 콩 우 카우카냐르. 예사 테크니카 헤케르 프레시장 이 콘트롤리.

슈치 보아도르 (플링그 시지 키크): 웅 슈치 아크로바치쿠 키 인보우비 사우타르 이 이제쿠타르 웅 슈치 라테라우 누 아르. 예시 모비멘투 헤케르 포르사, 플레시빌리다지 이 이킬리브리우.

슈치 누 콘트라-아타키 (콘테라타킹그 키크): 우마 아빌리다지 아반사다 키 인보우비 이덴치피카르 이 이스플로라르 아베르투라스 누 아타키 두 아드베르사리우, 헤스폰덴두 콩 슈치스 하피두스 이 프레시주스.

주도

우시 마타: 웅 아헤메수 아반사두 키 인보우비 레반타르 이 지라르 우 아드베르사리우 우잔두 아 페르나 코무 알라방카, 프로제탄두-우 누 상.

토모이 나지: 우마 테크니카 지 사크리피시우 잉 키 보세 시 데이타 지 코스타스 이 우자 우 페 파라 레반타르 이 프로제타르 우 아드베르사리우 포르 시마 지 보세.

주지 가타미: 우마 테크니카 지 피날리자상 누 상 키 인보우비 이모빌리자르 우 아드베르사리우 이 아플리카르 우마 샤비 지 브라수 콩 아스 페르나스.

테크니카스 잉 콘준투

데포이스 지 도미나르 예사스 테크니카스 아반사다스 지 카다 아르치 마르시아우, 에 폰다멘타우 인테그라-라스 이 아플리카-라스 지 마네이라 시네르지카:

트란시송이스 아반사다스: 아프렌다 아 트란시타르 하피다멘치 엔트리 테크니카스 지 루타 잉 페 (타엑으원두 이 주도) 이 누 상 (브즈) 파라 크리아르 웅 이스칠루 지 루타 플루이두 이 이피카스.

콤비나송이스 아반사다스 지 고우페스 이 프로제송이스: 콤비니 고우페스 두 타엑으원두 콩 프로제송이스 두 주도 파라 크리아르 오포르투니다지스 지 데후바르 우 아드베르사리우 이 이스타벨레세르 우마 포지상 도미난치 누 상.

이스트라테지아스 지 콤바치 인테그라다스: 데젠보우바 이스트라테지아스 지 콤바치 키 아프로베이팅 야스 반타쟁스 지 카다 아르치 마르시아우, 코무 우자르 슈치스 두 타엑으원두.

## 콘치누이 위트 모리 인트리카시스

< 콩 우 데젠보우비멘투 지 아빌리다지스 마이스 아반사다스 잉 브즈, 타엑으원두 이 주도, 보세 포지 아프리모라르 아인다 마이스 아 시네르지아 엔트리 예사스 아르치스 마르시아이스. 아키 이스탕 아우구마스 지카스 이 콤플레시다지스 아지시오나이스 파라 아주다-루 아 아우칸사르 웅 아우투 니베우 지 마에스트리아 이 이피카시아 누 콤바치:

데페자 이 콘트라-아타키

아프렌다 아 우자르 아 데페자 이 우 콘트라-아타키 지 마네이라 이피카스, 콤비난두 일레멘투스 다스 트레스 아르치스 마르시아이스. 포르 이젬플루, 보세 포지 블로케아르 오 이스키바르-시 지 웅 고우피, 헤스폰데르 콩 웅 슈치 하피두 두 타엑으원두 이, 잉 세기다, 아프로베이타르 우 데제킬리브리우 두 아드베르사리우 파라 이제쿠타르 우마 프로제상 두 주도.

제렌시아멘투 지 지스탄시아 이 콘트롤리 두 이스파수

아프렌다 아 콘트롤라르 아 지스탄시아 이 우 이스파수 잉 웅 콤바치, 우칠리잔두 테크니카스 지 토다스 야스 트레스 아르치스 마르시아이스. 포르 이젬플루, 보세 포지 우자르 슈치스 두 타엑으원두 파라 만테르 우스 아드베르사리우스 아 지스탄시아, 페샤르 하피다멘치 아 라쿠나 콩 프로제송이스 두 주도 이, 잉 세기다, 콘트롤라르 우 아드베르사리우 누 상 콩 테크니카스 지 브즈.

인테그라상 지 샤베스 이 이스트라글라멘투스

데젠보우바 우마 콤프렌상 프로폰다 지 코무 아플리카르 샤베스 이 이스트랑굴라멘투스, 콤비난두 콘세이투스 지 브즈 이 주도. 포르 이젠폴루, 보세 포지 이제쿠타르 웅 아헤메수 두 주도 이, 잉세기다, 트란시타르 파라 우마 포지상 지 콘트롤리 누 상, 온지 포지 아플리카르 우마 샤비 지 브라수 오 이스트랑굴라멘투 두 브즈.

아다프타상 이 임프로비자상

아프렌다 아 아다프타르-시 이 임프로비자르 두란치 우 콤바치, 우칠리잔두 아스 테크니카스 이 콘세이투스 다스 트레스 아르치스 마르시아이스. 이수 잉클루이 아 카파시다지 지 헤코네세르 아스 프라케자스 이 오포르투니다지스 두 아드베르사리우 이 아플리카르 아 테크니카 마이스 아프로프리아다 이 이피카스 파라 이스플로라-라스.

트레이나멘투 지 콘지시오나멘투 이 포르사

데젠보우바 웅 프로그라마 지 트레이나멘투 지 콘지시오나멘투 이 포르사 이스페시피쿠 파라 아스 데만다스 다스 트레스 아르치스 마르시아이스. 이수 포지 잉클루이르 이제르시시우스 지 헤지스텐시아, 플레시빌리다지, 이킬리브리우, 아질리다지 이 포텐시아, 토두스 보우타두스 파라 아프리모라르 세우 데젠폴루 누 브즈, 타엑으원두 이 주도.

트레이나멘투 멘타우 이 포쿠

아프리모리 수아스 아발리다지스 멘타이스 이 카파시다지 지 포쿠 파라 멜료라르 세우 데젠폴루 누 콤바치. 이수 포지 잉클루이르 테크니카스 지 비주알리자상, 메지타상 이 헤스피라상, 알랭 지 데젠보우베르 아 헤질리엔시아 멘타우 파라 인프렌타르 시투아송이스 데자피아도라스 이 아드베르사스.

아날리지 지 데젠폴루 이 아주스치스

파사 우마 아발리아상 헤굴라르 이 아날리지 두 세우 데젠폴루 잉 트레이나멘투스 이 콤바치스. 이덴치피키 아레아스 지 멜료리아 이 파사 아주스치스 잉 수아 아보르다젠 이 테크니카 파라 가란치르 웅 프로그레수 콘치누 잉 지레상 아 마에스트리아 다스 트레스 아르치스 마르시아이스.

아우 프레스타르 아텐상 아 에사스 콤플레시다지스 이 부스카르 콘스탄테멘치 아프리모라르 수아스 아발리다지스 이 코네시멘투스, 보세 이스타라 누 카미뉴 세르투 파라 시 토르나르 웅 루타도르 아우타멘치 이피시엔치 이 베르사치우, 카파스 지 인프렌타르 우마 암플라 바리에다지 지 아드베르사리우스 이 시투아송이스 지 콤바치. 아 시네르지아 엔트리 브즈, 타엑으원두 이 주도 페르미치라 키 보세 데젠보우바 웅 이스칠루 지 루타 우니쿠 이 아다프타베우, 아프로베이탄두 아우 마시무 아스 반타젠스 지 카다 아르치 마르시아우.

데젠보우비멘투 지 이스칠루스 폐소아이스 이 크리아치비다지

아우 콤비나르 아스 테크니카스 이 콘세이투스 지 브즈, 타엑으원두 이 주도, 보세 탐벵 포지 데젠보우베르 세우 프로프리우 이스칠루 지 루타 폐소아우 이 이스플로라르 수아 크리아치비다지. 이수 포지 잉클루이르 아 크리아상 지 노바스 콤비나송이스 이 트란시송이스 지 테크니카스, 벵 코무 아 아다프타상 지 모비멘투스 파라 시 아데쿠아르 아스 수아스 프로프리야스 포르사스 이 카락테리스치카스 피지카스.

콤프렌상 프로폰다 두 코르푸 우마누 이 알라방카젠

이스트다르 이 프라치카르 바리아스 아르치스 마르시아이스 탐벵 포지 아프리모라르 세우 코네시멘투 두 코르푸 우마누 이 코무 아플리카르 알라방카젠 지 마네이라 이피카스. 이수 잉클루이 콤프렌데르 코무 이스플로라르 우스 폰투스 프라쿠스 이 부우네라베이스 두 아드베르사리우, 벵 코무 아 카파시다지 지 우자르 아 메카니카 코르포라우 이 아 알라방카젠 파라 마시미자르 아 포르사 이 아 이피시엔시아.

이스피리투 이스포르치부 이 헤스페이투

아우 트레이나르 이 콤페치르 잉 바리아스 아르치스 마르시아이스, 에 이센시아우 데젠보우베르 웅 포르치 이스피리투 이스포르치부 이 헤스페이투 펠루스 세우스 콜레가스 지 트레이나멘투, 아드베르사리우스 이 인스트루토리스. 이수 잉클루이 아 카파시다지 지 아세이타르 아 데호타 콩 그라사, 아프렌데르 콩 세우스 에후스 이 트라타르 우스 오토루스 콩 코르테지아 이 지그니다지.

데젠보우비멘투 폐소아우 이 크레시멘투

아 콤비나상 지 브즈, 타엑으원두 이 주도 잉 세우 트레이나멘투 탐벵 포지 프로포르시오나르 오포르투니다지스 시그니피카치바스 파라 우 데젠보우비멘투 폐소아우 이 크레시멘투. 이수 포지 잉클루이르 아프리모라르 아발리다지스 코무 지시폴리나, 페르세베란사, 아우토콘트롤리 이 우미우다지, 키 상 이센시아이스 파라 우 수세수 나스 아르치스 마르시아이스 이 나 비다 잉 제라우.

아우 아보르다르 세우 트레이나멘투 콩 우마 멘치 아베르타 이 콤프로메치다, 보세 포지 아우칸사르 웅 아우투 니베우 지 마에스트리아 잉 브즈, 타엑으원두 이 주도, 토르난두-시 웅 루타도르 베르사치우, 아다프타베우 이 아우타멘치 이피카스, 카파스 지 인프렌타르 우마 암플라 바리에다지 지 아드베르사리우스 이 시투아송이스 지 콤바치.

**이프 브즈+타엑으원두+주두 웨리 투 비 메르제드 인투 아 싱글리 마르치아우  
아르트, 데타이우 잉 프트-브르 이트스 포시블리 마잉 포쿠스 안드  
포시블리 블린드 스포트스 오르 가프스**

< 시 브즈 (브라질리앙 지우-지트수), 타엑으원두 이 주도 포셴 메스클라두스 잉 우마 우니카 아르치 마르시아우, 우 포쿠 프린시파우 데사 노바 아르치 프로바베우멘치 세리아 우마 콤비나상 이킬리브라다

지 테크니카스 지 루타 잉 페 이 누 상.

우 브즈 에 우마 아르치 마르시아우 브라질레이라 콩 포쿠 잉 테크니카스 지 그라플링그 (루타 아가하다) 이 누 콘트롤리 두 오폐넨치 누 상. 엘리 에 코네시두 펠라 수아 이피카시아 잉 시투아송이스 지 아우토데페자 이 콤페치송이스. 우 주도, 포르 수아 베스, 탐벵 에 우마 아르치 지 그라플링그, 마스 콩 엔파지 잉 아헤메수스 이 케다스. 우 타엑으원두 에 우마 아르치 마르시아우 코레아나 포카다 잉 테크니카스 지 슈치스 이 고우페스 잉 페, 콩 엔파지 나 벨로시다지 이 나 아질리다지.

우 포쿠 프린시파우 데사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 포데리아 세르 우마 미스투라 지 테크니카스 지 루타 잉 페 (슈치스 이 소쿠스 두 타엑으원두), 아헤메수스 이 케다스 (두 주도) 이 콘트롤리 두 오폐넨치 누 상 (두 브즈). 이수 프로포르시오나리아 우마 아보르다쟁 마이스 콤플레타 이 이킬리브라다, 페르미친두 키 우스 프라치칸치스 인프렌텐 지페렌치스 치푸스 지 시투아송이스 이 오폐넨치스.

누 인탄투, 아 푸장 데사스 트레스 아르치스 마르시아이스 포데리아 헤주우타르 잉 아우궁스 폰투스 세구스 오 라쿠나스. 아우구마스 포시베이스 리미타송이스 잉클루앵:

메누스 이스페시알리자상: 아우 텐타르 아브란제르 토다스 아스 테크니카스 데사스 트레스 아르치스 마르시아이스, 우스 프라치칸치스 포엵 아카바르 텐두 웅 코네시멘투 메누스 아프로폰다두 잉 카다 우마 델라스, 우 키 포지 세르 프로블레마치쿠 아우 인프렌타르 아드베르사리우스 아우타멘치 이스페시알리자두스 잉 우마 지시플리나 이스페시피카.

지피쿠우다지 잉 데젠보우베르 웅 시스템아 지 그라두아상 유니피카두: 카다 우마 다스 아르치스 마르시아이스 포수이 세우 프로프리우 시스템아 지 그라두아상 이 파이샤스. 아 푸장 다스 트레스 아르치스 포지 레바르 아 웅 시스템아 지 그라두아상 콤플레슈 이 포텐시아우멘치 콘푸주.

트레이나멘투 이 템푸: 우 템푸 네세사리우 파라 도мина르 토다스 아스 테크니카스 다스 트레스 아르치스 마르시아이스 포지 세르 무이투 룡구. 이수 포지 데쟁코라자르 아우궁스 프라치칸치스 아 시 콤프로메테렵 콩 아 노바 아르치 마르시아우.

콘플리투 지 필로조피아스: 카다 아르치 마르시아우 텡 수아 프로프리아 필로조피아 이 아보르다쟁 아 루타. 아 콤비나상 다스 트레스 포지 헤주우타르 잉 우마 필로조피아 메누스 코에자 이 타우베스 우마 파우타 지 유니다지 엔트리 우스 프라치칸치스.

포시베이스 라쿠나스 잉 오토라스 아레아스: 예사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 아인다 포지 테르 라쿠나스 잉 아레아스 코무 고우페스 지 망스 이 코토벨루스, 샤베스 지 페르나스 이 오토라스 테크니카스 키 낭 상 우 포쿠 프린시파우 다스 트레스 아르치스 마르시아이스 오리지나이스.

## 데타이우 잉 프트-브르 티 피르스트 6 테시니케스 오프 티스 네 마르치아우 아르트 콘시데링그 앙 스타치 오프 티 아트 블록샤잉-바제드 그라두아치웅 시스템

< 네스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 아스 프리메이라스 세이스 테크니카스, 키 헤프레젠탕 우스 폰다멘투스 다스 트레스 아르치스 마르시아이스 오리지나이스 (브즈, 타엑으원두 이 주도), 포엵 잉클루이르:

슈치 프론타우 (두 타엑으원두): 우마 테크니카 바지카 지 슈타르, 온지 우 프라치칸치 아친지 우 오폐넨치 콩 아 플란타 두 페, 우잔두 아 페르나 다 프렌치 오 지 트라스. 에스치 슈치 비자 아친지르 아레아스 코무 우 아브도멩, 우 페이투 오 아 카베사 두 오폐넨치, 데펜덴두 다 아우투라 이 다 포르사 아플리카다.

우-소투-가리 (두 주도): 웅 아헤메수 잉 키 우 프라치칸치 우칠리자 아 페르나 지 트라스 파라 콜리지르 콩 아 페르나 두 오폐넨치, 잉쿠안투 푸샤 우 브라수 이 우 코르푸 두 아드베르사리우 파라 크리아르 데제킬리브리우 이 데후바-루 지 코스타스 누 상.

파사쟁 지 구아르다 (두 브즈): 우마 테크니카 폰다멘타우 파라 아반사르 다 포지상 지 구아르다 두 오폐넨치 (쿠안두 우 오폐넨치 이스타 누 상 콩 아스 페르나스 아우 헤도르 두 프라치칸치) 파라 우마 포지상 마이스 도미난치, 코무 아 몬타다 오 아 포지상 라테라우.

블로케이우 바이슈 (두 타엑으원두): 우마 테크니카 데펜시바 잉 키 우 프라치칸치 우자 우 안테브라수 파라 블로케이르 이 데즈비אר 슈치스 바이슈스 지레시오나두스 아스 페르나스 오 아우 트룡쿠.

우키-고지 (두 주도): 웅 아헤메수 지 쿠아드리우 잉 키 우 프라치칸치 포지시오나 우 쿠아드리우 소브 우 오폐넨치, 푸샤 우 아드베르사리우 파라 시 이 우칠리자 우 모비멘투 두 코르푸 파라 란사-루 소브리 우 쿠아드리우 이 데후바-루 누 상.

마타-레앙 (두 브즈): 우마 테크니카 지 이스트랑굴라멘투 잉 키 우 프라치칸치, 포지시오나두 아트라스 두 오폐넨치, 인보우비 웅 브라수 잉 보우타 두 페스코수 두 아드베르사리우 이 아플리카 프레상 콩 우 안테브라수, 코르탄두 우 플루슈 상기네우 다스 아르테리아스 카로치다스 이 포텐시아우멘치 레반두 아 잉콘시엔시아.

파라 임플레멘타르 웅 시스템아 지 그라두아상 바제아두 잉 블록샤잉, 아스 프로모송이스 이 콩키스타스 두스 프라치칸치스 세리앙 헤지스트라다스 이 아르마제나다스 잉 웅 블록샤잉 데센트랄리자두. 이수 가란치리아 아 세구란사, 아 트란스파렌시아 이 아 이무타빌리다지 두스 헤지스트루스 지 그라두아상. 알렵 지수, 우 우주 지 콘트라투스 인텔리엔치스 포데리아 아우토마치자르 우 프로세수 지 아발리아상 이 프로모상 두스 프라치칸치스, 콩 바지 잉 크리테리우스 이스타벨레시두스, 코무 아 데몬스트라상

지 아빌리다지스 테크니카스, 파르치시파상 잉 콤페치송이스 이 템푸 지 프라치카. 아 인테그라상 콩 테크놀로지아스 코무 아 인테르네트 다스 코이자스 (이오트) 이 지스포지치부스 베스치베이스 탐벵 포데리아 페르미치르 우 모니터라멘투 이 아 아날리지 잉 템푸 헤아우 두 데젼페뉴 두스 프라치칸치스, 콘트리부인두 파라 웅 시스템아 지 그라두아상 마이스 프레시주 이 주스트.

## 데타이우 아 풀 1 테시니케스 호치니 잉 프트-브르 포르 티스 네 마르치아우 아트 콘시데링그 블라크 배우트 프락치시 잉 티 베아시

우마 호치나 지 트레이누 지 1 오라 파라 에스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 포카다 나 프라치카 지 웅 파이샤-프레타 나 프라이아, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (10 미누투스):

코히다 레비 오 폴리시넬루스 나 아레이아 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘류스, 쿠아드리스, 움브루스 이 페스코수. 테크니카스 지 타엑으원두 (15 미누투스):

프라치카르 슈치스 바지쿠스, 코무 우 슈치 프론타우, 우 슈치 라테라우 이 우 슈치 지라토리우, 콩 바리아송이스 지 아우투라 (바이슈, 메지우 이 아우투). 콤비나송이스 지 슈치스 콩 데줄로카멘투 나 아레이아, 아프리모란두 우 이킬리브리우 이 아 프레시장. 이제르시시우스 지 블로케이우스 이 이스키바스, 시물란두 아 데페자 콘트라 고우페스 이 슈치스 지 웅 오포넨치. 테크니카스 지 주도 (15 미누투스):

프라치카르 인트라다스 지 아헤메수스 코무 우 우-소투-가리, 우 우키-고지 이 우 세오이-나지, 쉐 아 네세시다지 지 웅 파르세이루, 포칸두 나 테크니카 이 모비멘타상. 이제르시시우스 지 이킬리브리우 이 포르사, 코무 우 아가샤멘투 콩 사우투, 우 아가샤멘투 지 주도 (시쿠) 이 이제르시시우스 지 모비멘타상 잉 아레이아 소우타. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치, 프라치칸두 아스 트란시송이스 엔트리 지페렌치스 테크니카스 지 아헤메수, 부스칸두 플루이데스 이 이피시엔시아. 테크니카스 지 브즈 (15 미누투스):

프라치카르 모비멘투스 바지쿠스 지 솔루, 코무 파사쟁 지 구아르다, 하스파쟁스 이 트란시송이스 파라 아 몬타다 이 아스 코스타스 두 오포넨치. 트레이누 지 테크니카스 지 피날리자상, 코무 우 마타-레앙, 우 아롬로크 이 우 트리앙굴루, 우칠리잔두 우마 파이샤 오 오투루 오브제투 시밀라르 코무 수브스치투투 두 파르세이루 지 트레이누. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 포르사 이 콘지시오나멘투 파라 우 브즈, 코무 우 “우파” (모비멘투 지 폰치), 홀라쟁스 이 모비멘타상 지 쿠아드리우 나 아레이아. 헤스프리야멘투 이 헬라샤멘투 (5 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠. 에 임포르탄치 렘브라르 키, 아우 트레이나르 나 프라이아, 아 아레이아 소우타 프로포르시오나 웅 트레이누 지페렌치 이 마이스 데자피아도르 파라 우스 무스쿨루스 이 우 이킬리브리우. 알렝 지수, 아 프라치카 나 프라이아 데비 세르 헤알리자다 콩 쿠이다두 이 아텐상 아스 콘지송이스 두 암비엔치, 코무 아 템페라투라 이 아 이스포지상 아우 소우, 파라 이비타르 레종이스 오 데스콘포르투.

## 데타이우 아 풀 1 테시니케스 호치니 잉 프트-브르 포르 티스 네 마르치아우 아트 콘시데링그 블라크 배우트 프락치시 잉 티 베아시 워트 16 페르송스

< 우마 호치나 지 트레이누 지 1 오라 파라 에스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 나 프라이아, 포카다 나 프라치카 지 파이샤스-프레타스 콩 16 페소아스, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (10 미누투스):

지비지르 우스 파르치시판치스 잉 도이스 그루푸스 지 8 이 헤알리자르 코히다 레비 오 폴리시넬루스 잉 파랄렐루 나 아레이아 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠 잉 시르쿨루, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘류스, 쿠아드리스, 움브루스 이 페스코수. 테크니카스 지 타엑으원두 (15 미누투스):

지비지르 우스 파르치시판치스 잉 두플라스 파라 프라치카르 슈치스 바지쿠스, 코무 우 슈치 프론타우, 우 슈치 라테라우 이 우 슈치 지라토리우, 콩 바리아송이스 지 아우투라 (바이슈, 메지우 이 아우투). 콤비나송이스 지 슈치스 콩 데줄로카멘투 나 아레이아, 아프리모란두 우 이킬리브리우 이 아 프레시장, 잉쿠안투 우스 파르세이루스 시 헤베장 나 이제쿠상 두스 고우페스 이 나 데페자. 이제르시시우스 지 블로케이우스 이 이스키바스 잉 두플라스, 시물란두 아 데페자 콘트라 고우페스 이 슈치스 지 웅 오포넨치. 테크니카스 지 주도 (15 미누투스):

우스 파르치시판치스 포르망 두플라스 이 프라치칸 인트라다스 지 아헤메수스 코무 우 우-소투-가리, 우 우키-고지 이 우 세오이-나지, 포칸두 나 테크니카 이 모비멘타상, 아우테르난두 우스 파페이시 지 아타키 이 데페자. 이제르시시우스 지 이킬리브리우 이 포르사 잉 그루푸, 코무 우 아가샤멘투 콩

사우투 이 우 아가샤멘투 지 주도 (시쿠), 싱크로니잔두 우스 모비멘투스 이 인센치반두 우 이스피리투 지 이키피. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치 잉 두플라스, 프라치칸두 아스 트란시송이스 엔트리 지페렌치스 테크니카스 지 아헤메수, 부스칸두 플루이데스 이 이피시엔시아. 테크니카스 지 브즈 (15 미누투스):

프라치카르 모비멘투스 바지쿠스 지 솔루 잉 두플라스, 코무 파사쟁 지 구아르다, 하스파쟁스 이 트란시송이스 파라 아 몬타다 이 아스 코스타스 두 오포넨치, 아우테르난두 우스 파페이스 지 아타키 이 데페자. 트레이누 지 테크니카스 지 피날리자상 잉 두플라스, 코무 우 마타-레앙, 우 아를로크 이 우 트리앙굴루, 아플리칸두 아스 테크니카스 콩 콘트롤리 이 세구란사. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 포르사 이 콘지시오나멘투 파라 우 브즈 잉 두플라스, 코무 우 “우파” (모비멘투 지 폰치), 홀라쟁스 이 모비멘타상 지 쿠아드리우 나 아레이아, 우칠리잔두 우 파르세이루 코무 아포이우 오 헤지스텐시아. 헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (5 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠 잉 그루푸, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 잉 시르쿨루 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠. 에 임포르탄치 렘브라르 키, 아우 트레이나르 나 프라이아, 아 아레이아 소우타 프로포르시오나 웅 트레이누 지페렌치 이 마이스 데자피아도르 파라 우스 무스쿨루스 이 우 이킬리브리우.

## 데타이우 아 풀 1 테시니케스 호치니 잉 프트-브르 포르 티스 네 마르치아우 아르트 콘시데링그 블라크 배우트 프락치시 잉 티 베아시 알로니 워트 티 포쿠스 오프 이미지아치 오포넨트 웅콘시엔시

< 우마 호치나 지 트레이누 지 1 오라 파라 에스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 나 프라이아, 포카다 나 프라치카 지 웅 파이샤-프레타 소지뉴 콩 우 오브제치부 지 카우자르 아 잉콘시엔시아 이미지아타 두 오포넨치, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (10 미누투스):

코히다 레비 오 폴리시넬루스 나 아레이아 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘류스, 쿠아드리스, 옴브루스 이 페스코수.

테크니카스 지 고우페스 포텐치스 (15 미누투스):

프라치카르 슈치스 포텐치스 두 타엑으원두, 코무 우 슈치 지라토리우 이 우 슈치 라테라우, 비잔두 아레아스 코무 우 페스코수 이 아 템포라 두 오포넨치. 이제르시시우스 지 소쿠스 이 코토벨라다스 콩 우 오브제치부 지 카우자르 다누스 시그니피카치부스, 코무 우 소쿠 크루자두 이 아 코토벨라다 데센덴치. 콤비나송이스 지 고우페스 이 슈치스, 포칸두 나 벨로시다지 이 나 포텐시아, 시물란두 시투아송이스 헤아이스 지 콤바치.

테크니카스 지 주도 파라 데제킬리브리우 이 아헤메수 (15 미누투스):

프라치카르 인트라다스 지 아헤메수스 하피두스 이 이피카지스, 코무 우 우-소투-가리, 우 우키-고지 이 우 세오이-나지, 포칸두 나 테크니카 이 나 모비멘타상. 이제르시시우스 지 이킬리브리우 이 포르사, 코무 우 아가샤멘투 콩 사우투 이 우 아가샤멘투 지 주도 (시쿠), 파라 아프리모라르 아 이스플로장 무스쿨라르 이 우 콘트롤리 두 코르푸. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치, 프라치칸두 아 트란시상 하피다 엔트리 지페렌치스 테크니카스 지 아헤메수, 부스칸두 플루이데스 이 이피시엔시아.

테크니카스 지 브즈 파라 피날리자상 하피다 (15 미누투스):

프라치카르 모비멘투스 지 솔루 키 레벳 아 이스트랑굴라멘투스 하피두스, 코무 아 트란시상 파라 아스 코스타스 이 아 아플리카상 두 마타-레앙. 트레이누 지 테크니카스 지 피날리자상 키 비쟁 아 잉콘시엔시아 하피다, 코무 우 이스트랑굴라멘투 이제키에우 이 우 트리앙굴루, 우칠리잔두 우마 파이샤 오 오토루 오브제투 시밀라르 코무 수브스치투두 두 파르세이루 지 트레이누. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 포르사 이 콘지시오나멘투 파라 우 브즈, 코무 우 “우파” (모비멘투 지 폰치) 이 홀라쟁스, 아프리모란두 아 카파시다지 지 아플리카르 프레상 이 이스트랑굴라멘투스 이피카지스.

헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (5 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

에 임포르탄치 렘브라르 키, 아우 트레이나르 나 프라이아, 아 아레이아 소우타 프로포르시오나 웅 트레이누 지페렌치 이 마이스 데자피아도르 파라 우스 무스쿨루스 이 우 이킬리브리우. 알렝 지수, 아 프라치카 나 프라이아 데비 세르 헤알리자다 콩 쿠이다두 이 아텐상 아스 콘지송이스 두 암비엔치, 코무 아 템페라투라 이 아 이스포지상 아우 소우, 파라 이비타르 레종이스 오 데스콘포르투. 탐벳 에 푼다멘타우 만테르 잉 멘치 키 아스 테크니카스 아프렌지다스 이 프라치카다스 데벳 세르 우칠리자다스 지 포르마 헤스폰사베우 이 아페나스 잉 시투아송이스 지 레지치마 데페자 오 콤페치상 이스포르치바.

아우 트레이나르 소지뉴 나 프라이아, 에 포시베우 아다프타르 우스 이제르시시우스 이 테크니카스 파라 포카르 누스 아스펙투스 마이스 헬레반치스 파라 우 오브제치부 지 카우자르 아 잉콘시엔시아

이미지아타 두 오폐네티. 누 인탄투, 에 셴프리 임포르탄치 부스카르 아 오리엔타상 이 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 트레이나르 콩 파르세이루스 셴프리 키 포시베우, 파라 가란치르 아 이피카시아 이 아 세구란사 다스 테크니카스 아플리카다스.

## 투릉 잉 프트-브르 티 아사시나치웅 이펙치베네스 오프 티스 1 베아시 트라이닝그 호치니 인투 오리지나우 테시니케스 오프 티 네 마르치아우 아르트, 데타일링그 이트스 시네르기

< 아 이피카시아 레타우 데스타 호치나 지 트레이누 지 1 오라 나 프라이아 포지 세르 트란스포르마다 잉 테크니카스 오리지나이스 다 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 포칸두 나 시네르지아 엔트리 우스 일레멘투스 지 카다 아르치 이 나 우칠리자상 델리스 지 마네이라 낭 레타우 이 에치카. 아키 이스탕 아우구마스 수제스통이스 지 테크니카스 이 코무 엘라스 포텅 세르 아플리카다스 콩 시네르지아:

콤비나상 지 고우페스 이 슈치스 포텐치스 (타엑으원두) 콩 인트라다스 하피다스 파라 아헤메수스 (주도): 우 프라치칸치 포지 데스페리르 우마 세켄시아 지 고우페스 이 슈치스 포텐치스 파라 데제킬리브라르 이 지스트라이르 우 오폐네티, 이 인탕, 아프로베이트라 에사 자넬라 지 오폐르투니다지 파라 이제쿠타르 우마 인트라다 하피다 지 아헤메수, 코무 우 세오이-나지 오 우 우-소투-가리, 네우트랄리잔두 우 아드베르사리우 생 카우자르 다누 레타우.

트란시상 수아비 지 아헤메수 (주도) 파라 우마 포지상 도미난치 이 콘트롤리 누 상 (브즈): 아포스 이제쿠타르 웅 아헤메수 이피카스, 우 프라치칸치 포지 하피다멘치 이스타빌리자르-시 잉 우마 포지상 도미난치 누 상, 코무 아 몬타다 오 우 콘트롤리 라테라우. 이수 페르미치 아 아플리카상 지 테크니카스 지 콘트롤리 이 수브미상 생 카우자르 다누 레타우 아우 오폐네티.

아플리카상 지 이스트랑굴라멘투스 이 샤베스 지 마네이라 콘트롤라다 (브즈): 잉 베스 지 아플리카르 테크니카스 지 피날리자상 콩 우 오브제치부 지 카우자르 잉콘시엔시아 이미지아타, 우 프라치칸치 포지 포카르 잉 아플리카르 프레상 그라두아우 이 콘트롤라다. 이수 다 아우 오폐네티 아 오폐르투니다지 지 “바테르” 오 시날리자르 아 데지스텐시아 안치스 지 아친지르 웅 니베우 지 페리구.

데페자 페소아우 이 콘트롤리 지 지스탄시아 (타엑으원두): 우 트레이나멘투 지 슈치스 이 고우페스 포텐치스 탐벵 포지 세르 우칠리자두 파라 만테르 우 오폐네티 아 지스탄시아 이 이비타르 콘프론투스 피지쿠스. 아 아빌리다지 지 콘트롤라르 아 지스탄시아 이 네우트랄리자르 웅 오폐네티 콩 슈치스 프레시주스 이 이피카지스 포지 세르 우마 페하멘타 발리오자 잉 시투아송이스 지 아우토데페자.

아 시네르지아 엔트리 아스 테크니카스 지 타엑으원두, 주도 이 브즈 포지 세르 아프리모라다 아트라베스 다 프라치카 콘시스턴치 이 두 데젠보우비멘투 지 우마 콤프렌상 프로폰다 지 코무 카다 아르치 마르시아우 포지 세르 아플리카다 잉 콘준투 파라 아친지르 웅 해주우타두 이피카스 이 낭 레타우. 우 오브제치부 프린시파우 데스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 데비 세르 우 지 프로모베르 아빌리다지스 지 아우토데페자 이 콘트롤리, 잉 베스 지 시 콘센트라르 나 이피카시아 레타우.

\*\*\*

누 제라우, 아 푸장 다스 트레스 아르치스 마르시아이스 포지 테르 수아스 반타쟁스 이 데즈반타쟁스. 임보라 포사 오페레세르 우마 아보르다쟁 마이스 콤플레타 이 이킬리브라다 파라 아 루타, 포지 해주우타르 잉 아우구마스 라쿠나스 잉 오토라스 아레아스 이 이지지르 웅 템푸 지 트레이나멘투 마이스 룡구. 알렝 지수, 포지 세르 지피시우 데젠보우베르 웅 시스템아 지 그라두아상 유니피카두 이 리다르 콩 콘폴리투스 지 필로조피아스. 누 피나우, 아 이피카시아 데사 노바 아르치 마르시아우 데펜데라 지 코무 아스 테크니카스 상 콤비나다스 이 아다프타다스 아스 네세시다지스 두스 프라치칸치스 이 시투아송이스 지 루타 이스페시피카스.

에 인테레산치 펜사르 잉 웅 시스템아 지 그라두아상 바제아두 잉 블록샤잉 파라 에사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 포이스 이수 트라리아 마이스 트란스파렌시아 이 세구란사 파라 우 프로세수 지 아발리아상 이 프로모상 두스 프라치칸치스. 알렝 지수, 우 우주 지 콘트라투스 인텔리젼치스 포지 아주다르 아 아우토마치자르 우 프로세수 이 토르나-루 마이스 주스투 이 프레시주. 우 모니토라멘투 잉 템푸 헤아우 두 데젼페뉴 두스 프라치칸치스 탐벵 포지 세르 우마 반타쟁 아지시오나우, 페르미친두 키 우스 인스트루토리스 아발리엔 우 프로그레수 두스 알루누스 지 포르마 마이스 이피카스. 누 인탄투, 에 임포르탄치 램브라르 키 아 테크놀로지아 블록샤잉 아인다 이스타 잉 데젠보우비멘투 이 포지 테르 수아스 프로프리야스 리미타송이스 이 데자피우스, 코무 이스칼라빌리다지 이 쿠스투스 지 트란사상.

## 하치 잉 프트-브르 티스 1 베아시 스파르시 트라이닝그 호치니

< 에사 호치나 지 트레이누 지 1 오라 파라 아 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 나 프라이아 파레스시 세르 무이투 인텐사 이 데자피아도라. 에 임포르탄치 램브라르 키 에사 호치나 에 보우타다 파라 웅 파이샤-프레타 이스페리엔치 키 부스카 데젠보우베르 아빌리다지스 이스페시피카스 지 콤바치. 파라

이니시안치스 오 프라치칸치스 콩 메뉴스 이스페리엔시아, 에 헤코멘다베우 코메사르 콩 이जे르시시우스 마이스 심플리스 이 아우멘타르 그라두아우멘치 아 인텐시다지 이 콤플레시다지 두 트레이누. 누 제라우, 에사 호치나 지 트레이누 파레시 세르 벵 이스트루투라다, 콤비난두 테크니카스 지 타엑으원두, 주도 이 브즈 파라 데젠보우베르 아빌리다지스 지 콤바치 잉 페 이 누 상. 우 아케시멘투 이 우 헤스프리야멘투 상 이센시아이스 파라 프레베니르 레종이스 이 멜료라르 아 헤쿠페라상 아포스 우 트레이누. 누 인탄투, 에 임포르탄치 램브라르 키 우 오브제치부 프린시파우 다스 아르치스 마르시아이스 데비 세르 아프리모라르 우 아우토도미니우, 아 지시플리나 이 아 아우토콘피안사, 이 낭 아페나스 아 카파시다지 지 카우자르 아 잉콘시엔시아 두 오포넨치.

## 크레아치 아 네 오리지나우 리네아르 블라크 배우트 콘시데링그 웅콘시오스 프레시지웅 포르 밀리타르 푸르포지스

< 아 네 오리지나우 리네아르 블라크 배우트 포르 밀리타리 푸르포지스, 포쿠제드 웅 프레시지웅 안드 카우징그 웅콘시오즈네스 잉 티 오포넨트, 코우드 잉클루지 티 폴로윙그:

아 토로그 운데르스탄징그 오프 아나토미: 아 블라크 배우트 잉 티스 네 아트 워우드 네드 투 아비 앙 잉-데프트 운데르스탄징그 오프 티 우망 보지 안드 이트스 비타우 포인트스 잉 오르데르 투 이펙치벨리 카우지 웅콘시오즈네스 워트 미니마우 이포르트.

프레시지웅 스트리킹그: 티 포쿠스 오프 티스 아트 워우드 비 웅 데벨로핑그 프레시지 안드 포웨르풀 스트리키스 타트 타르제트 티 모스트 부우네라블리 아레아스 오프 티 보지, 수시 아스 티 네크, 템플리스, 안드 솔라르 플레슈스.

키크 안드 이피시엔트 타케동스: 잉 아지치웅 투 스트리킹그, 티 블라크 배우트 워우드 네드 투 비 아블리 투 키클리 안드 이피시엔틀리 타키 동 앙 오포넨트 잉 오르데르 투 가잉 콘트로우 안드 프레벤트 푸르테르 아롱.

그론드 피그칭그 테시니케스: 온시 웅 티 그론드, 티 블라크 배우트 워우드 네드 투 비 아블리 투 키클리 이모빌리지 테이르 오포넨트 안드 프레벤트 텅 프롱 이스카핑그 오르 헤탈리아칭그.

이펙치비 우지 오프 웨아폰스: 아 블라크 배우트 잉 티스 네 아트 워우드 네드 투 비 프로피시엔트 잉 티 우지 오프 바리오스 웨아폰스, 보트 포르 오피시 안드 데펜시.

멘타우 토그네스 안드 시투아치오나우 아와레네스: 잉 아지치웅 투 피지카우 스키우스, 아 블라크 배우트 잉 티스 네 아트 워우드 네드 투 아비 아 스트롱그 민드세트 안드 티 아빌리치 투 키클리 아세스 안드 아다프트 투 아니 시투아치웅.

티 트라이닝그 포르 티스 네 아트 워우드 비 인텐시 안드 포쿠제드 웅 데벨로핑그 아 이그 레베우 오프 프레시지웅, 스페드, 안드 포웨르. 티 우지 오프 타르제트 트라이닝그, 스팅그, 안드 시물라치웅 이जे르시지스 워우드 비 이센치아우 투 데벨로프 티 네세사리 스키우스 안드 이스페리엔시 포르 밀리타리 푸르포지스.

이트 이스 임포르탄트 투 노치 타트 티스 네 아트 소우드 온리 비 우제드 잉 시투아치웅스 오프 세우프-데펜시 오르 잉 티 리니 오프 두치, 안드 노트 포르 페르소나우 가잉 오르 아그레시웅. 티 프린시플리스 오프 헤스펙트, 지시플리니, 안드 세우프-콘트로우 소우드 아우와이스 비 우페우드, 이벵 잉 이그-스트레스 안드 이그-프레수리 시투아치웅스.

## 데타이우 잉 프트-브르 오 티스 네 마르치아우 아트 코우드 비 우제드 포르 밀리타리 푸르포지스

< 임보라 낭 세자 헤코멘다두 우 우주 지 아르치스 마르시아이스 파라 핑스 밀리타리스, 우마 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 키 잉코르포리 테크니카스 지 브즈, 타엑으원두 이 주도 포지 테르 아플리카송이스 우테이스 파라 아스 포르사스 아르마다스, 이스페시아우멘치 잉 시투아송이스 지 콤바치 코르푸 아 코르푸.

아우구마스 다스 테크니카스 키 포데리앙 세르 아플리카다스 잉 시투아송이스 밀리타리스 잉클루엵:

콘트롤리 이 이모빌리자상 지 오포넨치스: 아스 테크니카스 지 그라플링그 두 브즈 이 두 주도 포텅 세르 이스페시아우멘치 우테이스 파라 콘트롤라르 이 이모빌리자르 오포넨치스, 페르미친두 키 아스 포르사스 아르마다스 우스 데자르멩 오 데테냥.

이스트랑굴라멘투스: 아우구마스 테크니카스 지 브즈, 코무 우 마타-레앙, 포텅 세르 아플리카다스 파라 네우트달리자르 오포넨치스 지 포르마 하피다 이 실렌시오자, 생 카우자르 페리멘투스 그라베스.

슈치스 포텐치스: 아스 테크니카스 지 슈치스 두 타엑으원두 포텅 세르 아플리카다스 파라 카우자르 다누스 시그니피카치부스 아우스 오포넨치스, 코무 아친지르 아레아스 부우네라베이스 두 코르푸.

아헤메수스: 테크니카스 지 아헤메수 두 주도 포텅 세르 우테이스 파라 데제킬리브라르 우스 오포넨치스 이 조가-루스 아우 상.

알렙 지수, 아 콤비나상 지 지페렌치스 테크니카스 지 아르치스 마르시아이스 포지 아주다르 아 프레파라르 우스 밀리타리스 파라 리다르 콩 시투아송이스 지 콤바치 임프레비지베이스, 온지 포텅 인프렌타르 오포넨치스 콩 지페렌치스 이스칠루스 지 루타 이 아빌리다지스.

누 인탄투, 에 임포르탄치 렘브라르 키 아스 아르치스 마르시아이스 낭 상 아 유니카 솔루상 파라 시투아송이스 밀리타리스 이 키 우 트레이나멘투 잉 아르치스 마르시아이스 낭 수브스치투이 우 트레이나멘투 밀리타르 파드랑 이 이스페시피쿠 파라 카다 시투아상 지 콤바치. 아 세구란사 이 아 이피카시아 두 우주 지 아르치스 마르시아이스 잉 시투아송이스 밀리타리스 탐벵 프레시장 세르 쿠이다도자멘치 아발리아다스 이 헤굴라멘타다스 펠라스 포르사스 아르마다스.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 1 베아시 트라이닝그 호치니 워트 16 오피시아우스 포쿠징그 웅 블랙 베우트 그로프 콤바트 이펙치베네스

우마 호치나 지 트레이누 지 우마 오라 나 프라피아 콩 16 오피시아이스, 포칸두 나 이피카시아 두 콤바치 잉 그루푸, 포지 잉클루이르 우스 세긴치스 일레멘투스:

아케시멘투 (10 미누투스):

코히다 레비 나 아레이아 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카. 알롱가멘투 지나미쿠 파라 아케세르 우스 무스쿨루스 이 프레파라-루스 파라 우 트레이누. 이जेरसीसुस 지 모빌리다지 아르치쿨라르 파라 아우멘타르 아 플레시빌리다지 이 아 암플리투지 지 모비멘투. 테크니카스 지 콤바치 잉 그루푸 (30 미누투스):

프라치카 지 테크니카스 지 루타 잉 그루푸, 잉클루인두 콤비나송이스 지 고우페스 이 슈치스, 아헤메수스 이 케다스, 이 테크니카스 지 그라플링그. 시물라상 지 시투아송이스 헤아이스 지 콤바치 잉 그루푸, 온지 우스 오피시아이스 데벵 트라발라르 잉 콘준투 파라 데호타르 웅 오 마이스 오포네티스. 트레이누 지 코무니카상 이 코르데나상 파라 가란치르 키 우스 오피시아이스 이스테장 잉 싱크로니아 이 시 코무니켄 이펙치바멘치 두란치 우 콤바치. 테크니카스 지 데페자 페소아우 (15 미누투스):

프라치카 지 테크니카스 지 데페자 페소아우 잉 시투아송이스 지 콤바치 웅-아-웅 이 잉 그루푸, 잉클루인두 테크니카스 지 데페자 콘트라 슈치스, 소쿠스 이 아가하멘투스. 시물라상 지 시투아송이스 헤아이스 지 콤바치 잉 그루푸, 온지 우스 오피시아이스 데벵 프로테제르 웅스 아우스 오토루스 이 가란치르 아 세구란사 지 토두스 우스 멤브루스 두 그루푸. 테크니카스 지 피날리자상 (15 미누투스):

트레이누 지 테크니카스 지 피날리자상 하피다스 이 이피카지스, 코무 이스트랑굴라멘투스 이 샤베스 아르치쿨라리스, 파라 네우트랄리자르 오포네티스 잉 시투아송이스 이스트레마스. 프라치카 지 피날리자송이스 잉 그루푸, 온지 우스 오피시아이스 트라발랑 잉 콘준투 파라 이모빌리자르 이 네우트랄리자르 웅 오 마이스 오포네티스. 헤스프리야멘투 이 헬라샤멘투 (10 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠 파라 헬라샤르 우스 무스쿨루스 이 프레베니르 레종이스. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠. 예사 호치나 지 트레이누 포지 세르 아다프타다 지 아코르두 콩 아스 네세시다지스 이스페시피카스 다스 포르사스 아르마다스 이 다스 시투아송이스 지 콤바치 키 우스 오피시아이스 포상 인프렌타르. 우 트레이나멘투 잉 그루푸 포지 아주다르 아 아우멘타르 아 이피카시아 두 콤바치 이 가란치르 아 세구란사 지 토두스 우스 멤브루스 두 그루푸, 잉쿠안투 아스 테크니카스 지 데페자 페소아우 이 지 피날리자상 포덴 세르 우테이스 잉 시투아송이스 이스트레마스 온지 아 소브레비벤시아 에 아 프리오리다지 마시마.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 5 포레스트 트라이닝그 호치니 알로니 포르 티스 네 마르치아우 아트 워트 아 스마우 아시 포쿠징그 웅 블랙 베우트 크리치카우 수르비바우 이펙치베네스

< 우마 호치나 지 트레이나멘투 소지뉴 포르 싱쿠 오라스 나 플로레스타 파라 예사 노바 아르치 마르시아우 콩 웅 페케누 마샤두 포지 잉클루이르 우스 세긴치스 일레멘투스 파라 포카르 나 이피카시아 크리치카 지 소브레비벤시아 두 파이샤-프레타:

아케시멘투 (15 미누투스):

코히다 레비 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카. 알롱가멘투 지나미쿠 파라 아케세르 우스 무스쿨루스 이 프레파라-루스 파라 우 트레이누. 이जेरसीसुस 지 모빌리다지 아르치쿨라르 파라 아우멘타르 아 플레시빌리다지 이 아 암플리투지 지 모비멘투. 테크니카스 지 콤바치 콩 마샤두 (2 오라스):

프라치카 지 테크니카스 지 콤바치 콩 마샤두, 잉클루인두 고우페스, 코르치스 이 블로케이우스. 트레이누 지 테크니카 지 코르치 지 레냐, 키 포지 세르 우치우 잉 시투아송이스 지 소브레비벤시아 잉 암비엔치스 플로레스타이스. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치 잉 키 우 마샤두 포지 세르 우마 아르마 이피카스. 테크니카스 지 소브레비벤시아 나 플로레스타 (2 오라스):

프라치카 지 테크니카스 지 소브레비벤시아 나 플로레스타, 잉클루인두 테크니카스 지 콘스트루상 지 아브리구스, 포게이라스 이 부스카 포르 코미다 이 아구아. 트레이누 지 나베가상 나 플로레스타 이 이덴치피카상 지 플란타스 코메스치베이스 이 메지시나이스. 시물라상 지 시투아송이스 지 소브레비벤시아 잉 키 우 파이샤-프레타 프레시자 우자르 수아스 아빌리다지스 지 소브레비벤시아 파라 잉콘트라르 코미다, 아구아 이 아브리구. 테크니카스 지 데페자 페소아우 콩 우 마샤두 (1 오라):



프라치카 지 테크니카스 지 데페자 페소아우 잉 시투아송이스 이스트레마스, 잉클루인두 테크니카스 지 데페자 콘트라 아타케스 콩 아르마스 브랑카스 이 시투아송이스 지 루타 잉 암비엔치스 페샤두스. 시물라상 지 시투아송이스 헤아이스 지 콤바치 잉 키 우 파이샤-프레타 데비 프로테제르 아 시 메즈무 이 아 오토루스 잉 시투아송이스 이스트레마스 지 소브레비벤시아. 헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (15 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠 파라 헬라샤르 우스 무스쿨루스 이 프레베니르 레종이스. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠. 예사 호치나 지 트레이누 포지 세르 아다프타다 지 아코르두 콩 아스 네세시다지스 이스페시피카스 지 소브레비벤시아 나 플로레스타. 우 트레이누 콩 마샤두 포지 세르 파르치쿨라르멘치 우치우 파라 코르타르 레냐 이 크리아르 아브리구, 잉쿠안투 아스 테크니카스 지 데페자 페소아우 콩 우 마샤두 포델 세르 우테이스 잉 시투아송이스 이스트레마스 지 소브레비벤시아 온지 에 네세사리우 시 프로테제르 콘트라 아타케스. 아스 아빌리다지스 지 소브레비벤시아 나 플로레스타 탐벵 상 크루시아이스 파라 가란치르 키 우 파이샤-프레타 이스테자 프레파라두 파라 시투아송이스 이스트레마스 지 소브레비벤시아 잉 암비엔치스 플로레스타이스.

## 데타이우 잉 프트-브르 오 티스 네 마르치아우 아트 코우드 비 우제드 포르 밀리타리 푸르포지스 (1)

< 임보라 우 우주 지 아르치스 마르시아이스 파라 핑스 밀리타리스 포사 세르 콘트로베르수, 아우구마스 테크니카스 데사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 포데리앙 세르 아다프타다스 파라 우주 밀리타르 잉 시투아송이스 지 콤바치. 포르 이젬플루, 아 미스투라 지 테크니카스 지 루타 잉 페, 아헤메수스 이 케다스 이 콘트롤리 누 상 포데리아 포르네세르 우마 아보르다쟁 베르사치우 이 이킬리브라다 파라 인프렌타르 지페렌치스 치푸스 지 시투아송이스 지 콤바치.

아우구마스 테크니카스 이스페시피카스 키 포데리앙 세르 우테이스 잉 웅 콘테스투 밀리타르 잉클루엔:

테크니카스 지 슈치스 두 타엑으원두, 키 포데리앙 세르 우자다스 파라 아타카르 오포네티스 아 지스탄시아 이 크리아르 이스파수 파라 마노브라스 타치카스. 아헤메수스 이 케다스 두 주도, 키 포데리앙 세르 우자두스 파라 콘트롤라르 이 데제킬리브라르 우 오포네티, 파실리탄두 아 이모빌리자상 오 우 우주 지 아르마스. 테크니카스 지 이스트랑굴라멘투 이 피날리자상 두 브즈, 키 포데리앙 세르 우자다스 파라 이모빌리자르 오 잉카파시타르 우 오포네티 쉹 카우자르 다누스 페르마네티스. 알렝 지수, 아 인테그라상 지 테크놀로지아스 코무 아 인테르네트 다스 코이자스 (이오트) 이 지스포지치부스 베스치베이스 포데리아 페르미치르 우 모니터라멘투 잉 템푸 헤아우 두 데젬페뉴 두스 소우다두스, 콘트리부인두 파라 웅 트레이나멘투 마이스 이피카스 이 페르소날리자두. 포르 이젬플루, 센소리스 잉코르포라두스 잉 유니포르메스 오 이키퍼멘투스 지 콤바치 포데리앙 메지르 우 데젬페뉴 피지쿠, 아 프레켄시아 카르지아카 이 오토루스 파라메트루스 임포르탄치스, 페르미친두 키 우스 소우다두스 세장 아발리아두스 이 트레이나두스 콩 바지 잉 다두스 오브제치부스.

잉 웅 콘테스투 밀리타르, 아 프라치카 데스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 세리아 아다프타다 파라 시투아송이스 지 콤바치 헤아우, 인파치잔두 아 이피카시아 이 아 이피시엔시아 다스 테크니카스. 우 트레이나멘투 세리아 인텐시부 이 오리엔타두 파라 시투아송이스 타치카스 이스페시피카스, 코무 데페자 페소아우 잉 콤바치 프로시무, 이모빌리자상 지 아우부스 오스치스, 콘트롤리 지 무우치동이스 오 오토라스 시투아송이스 지 아우투 히스쿠.

누 인탄투, 에 임포르탄치 데스타카르 키 우 우주 지 아르치스 마르시아이스 잉 시투아송이스 밀리타리스 헤케르 트레이나멘투 이스페시알리자두 이 쿠이다도주, 이 데비 세르 헤알리자두 지 아코르두 콩 아스 레이스 이 헤굴라멘투스 아플리카베이스.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 5 포레스트 트라이닝그 호치니 알로니 포르 티스 네 마르치아우 아트 워트 아 스마우 아시 포쿠징그 웅 블라크 베우트 크리치카우 수르비바우 이펙치베네스 (1)

< 예스타 호치나 지 트레이나멘투 지 5 오라스 나 플로레스타, 콩 우 우주 지 웅 페케누 마샤두, 에 프로제타다 파라 데젠보우베르 아빌리다지스 크리치카스 지 소브레비벤시아 잉 웅 프라치칸치 지 파이샤 프레타 데스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다. 예스타 호치나 포지 세르 헤알리자다 인지비두아우멘치 오 잉 웅 그루푸 콩 수페르비장 아데쿠아다.

아게시멘투 (15 미누투스): 코메시 콩 웅 아게시멘투 레비, 코무 코히다 레비 오 폴리시넬루스, 세기두 지 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 호타상 지 브라수스, 페르나스 이 트롱쿠. 에스치 아게시멘투 에 임포르탄치 파라 이비타르 레종이스 이 프레파라르 우 코르푸 파라 우 트레이나멘투.

트레이나멘투 콩 우 마샤두 (60 미누투스): 프라치키 우 우주 두 마샤두 잉 지페렌치스 시투아송이스 지 소브레비벤시아, 코무 코르타르 마데이라 파라 포게이라, 프레파라르 알리멘투스 이 콘스트루이르 아브리구스. 우 포쿠 데비 세르 나 테크니카 아데쿠아다 지 코르치 이 나 이피시엔시아 파라 이코노미자르 이네르지아. 알렝 지수, 프라치키 우 우주 두 마샤두 코무 아르마 지 데페자, 잉 시투아송이스 지 아타키 지 아니마이스 세우바쟁스 오 아메아사스 우마나스.

테크니카스 지 소브레비벤시아 나 플로레스타 (60 미누투스): 프라치키 테크니카스 지 소브레비벤시아 잉 시투아송이스 크리치카스, 코무 잉콘트라르 오 푸리피카르 아구아, 콘스트루이르 아브리구스, 파제르 포게이라스 이 이덴치피카르 플란타스 코메스치베이스. 우 오브제치부 에 데젠보우베르 아빌리다지스 프라치카스 지 소브레비벤시아 나 나투레자 이 아프렌데르 아 리다르 콩 시투아송이스 임프레비지베이스.

트레이나멘투 피지쿠 (60 미누투스): 파사 트레이나멘투 피지쿠 인텐수, 코무 코히다 잉 트릴라스, 수비다스 잉 몬타냐스, 레반타멘투 지 페주 콩 오브제투스 페자두스 잉콘트라두스 나 플로레스타 이 플레송이스 지 브라수. 우 오브제치부 에 멜료라르 아 헤지스텐시아, 포르사 이 카파시다지 지 헤알리자르 타레파스 피지카스 이지젠치스 잉 시투아송이스 지 소브레비벤시아.

테크니카스 지 콤바치 콩 우 마샤두 (60 미누투스): 프라치키 테크니카스 지 콤바치 콩 우 마샤두, 콩 엔파지 나 데페자 페소아우 콘트라 웅 오 마이스 오포넨치스, 우칠리잔두 우 마샤두 코무 아르마 지 콤바치. 우 오브제치부 에 데젠보우베르 아빌리다지스 지 루타 이피카지스 잉 시투아송이스 지 콤바치 프로시무 이 아프렌데르 아 리다르 콩 무우치플루스 오포넨치스.

트레이나멘투 지 피날리자상 (30 미누투스): 프라치키 테크니카스 지 피날리자상, 코무 우 이스트랑굴라멘투 이 아 샤비 지 브라수, 우칠리잔두 우 마샤두 코무 페하멘타 파라 이모빌리자르 우 오포넨치. 우 오브제치부 에 데젠보우베르 아빌리다지스 지 피날리자상 하피다스 이 이피카지스 잉 시투아송이스 지 콤바치 오 데페자 페소아우 크리치카스.

헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (15 미누투스): 테르미니 아 호치나 콩 웅 헤스프리아멘투 레비 이 알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발랴두스 두란치 우 트레이나멘투. 헤알리지 이जे르시시우스 지 헤스피라상 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 25응 포우 트라이닝그 호치니 알로니 포르 티스 네 마르치아우 아르트 포쿠징그 웅 블라크 배우트 웅콘시오즈네스 이펙치베네스

< 우마 호치나 지 트레이누 지 나타상 지 1 오라 파라 에스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 포카다 나 프라치카 지 웅 파이샤-프레타 소지뉴 콩 우 오브제치부 지 카우자르 아 잉콘시엔시아 이메지아타 두 오포넨치, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (10 미누투스):

나두 리브리 파라 아케세르 우스 무스쿨루스 이 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카. 이जे르시시우스 지 헤스피라상, 코무 아 테크니카 지 헤스피라상 빌라테라우 이 아 헤스피라상 프로폰다. 알롱가멘투 지나미쿠 두스 브라수스 이 페르나스.

트레이누 지 테크니카스 지 루타 나 아구아 (30 미누투스):

프라치카르 테크니카스 지 루타 나 아구아, 코무 슈치스, 소쿠스, 아헤메수스 이 피날리자송이스, 포칸두 나 이피카시아 이 나 아다프타상 아스 콘지송이스 다 아구아. 이जे르시시우스 지 헤지스텐시아, 코무 나다르 콩 웅 페주 오 콩 웅 오브제투 키 시물리 웅 아드베르사리우, 파라 아우멘타르 아 포르사 이 우 콘지시오나멘투. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치, 코무 루타르 콘트라 코헨테자 오 잉 콘지송이스 지 바이샤 비지빌리다지, 파라 아프리모라르 아 카파시다지 지 리다르 콩 시투아송이스 아드베르사스.

트레이누 지 아프네이아 (15 미누투스):

프라치카르 테크니카스 지 아프네이아, 코무 아 헤스피라상 안치스 다 이메르상 이 아 헤두상 두 바치멘투 카르지아쿠, 파라 아우멘타르 아 카파시다지 푸우모나르 이 아 헤지스텐시아 아 파우타 지 아르. 이जे르시시우스 지 나두 수바쿠아치쿠, 코무 아 나타상 콩 아프네이아 이 아 나타상 지 수페르피시 콩 메르쿨류스, 파라 아우멘타르 우 템푸 지 아프네이아 이 아 아빌리다지 지 시 모비멘타르 데바이슈드 ' 아구아.

헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (5 미누투스):

나두 리브리 오 플루투아상 파라 헬라샤르 우스 무스쿨루스 이 지미누이르 아 프레켄시아 카르지아카. 알롱가멘투 이스타치쿠 두스 브라수스 이 페르나스. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

에 임포르탄치 헤사우타르 키 아 프라치카 지 아르치스 마르시아이스 이 이스포르치스 아쿠아치쿠스 포지 세르 페리고자 이 데비 세르 헤알리자다 콩 아 오리엔타상 이 수페르비장 아데쿠아다스 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두. 알렝 지수, 아 이피카시아 다스 테크니카스 지 루타 잉 시투아송이스 헤아이스 포지 데펜데르 지 우마 바리에다지 지 파토리스, 잉클루인두 아 아빌리다지 두 프라치칸치, 우 콘테스투 다 시투아상 이 아 프레젠사 지 오토루스 파토리스 이스테르누스.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 25-미누치 웨이그트 리프칭그 트라이닝그 호치니 포르 티스 네 마르치아우 아르트 포쿠징그 웅 블라크 배우트 웅콘시오즈네스 이펙치베네스

〈안치스 지 아프레젠타르 아 호치나 지 트레이누 지 레반타멘투 지 페주, 에 임포르탄치 살리엔타르 키 예사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 포지 낭 테르 우마 엔파지 이스페시피카 잉 트레이나멘투 지 레반타멘투 지 페주, 자 키 우 포쿠 프린시파우 에 우마 콤비나상 이킬리브라다 지 테크니카스 지 루타 잉 페 이 누 상. 누 인탄투, 시 웅 프라치칸치 키제르 잉클루이르 우 트레이나멘투 지 레반타멘투 지 페주 파라 아프리모라르 수아 포르사 이 헤지스텐시아, 우마 호치나 지 트레이누 지 25 미누투스 포지 세르 아상:

아케시멘투 (5 미누투스): 헤알리지 웅 아케시멘투 레비 콩 5 아 10 미누투스 지 카르지우 (코히다, 비시쿨레타, 헤무, 이트크.) 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱기 지나미카멘치 우스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누, 코무 아스 페르나스, 코스타스, 브라수스 이 움브루스.

트레이나멘투 지 포르사 (15 미누투스): 헤알리지 트레스 아 쿠아트루 이जे르시시우스 콤포스투스 키 트라발렝 바리우스 그루푸스 무스쿨라리스 아우 메즈무 템푸, 콩 트레스 아 쿠아트루 세리스 지 10 아 12 헤페치송이스 지 카다 이जे르시시우스. 아우궁스 이젬플루스 지 이जे르시시우스 콤포스투스 포엥 잉클루이르:

아가샤멘투 콩 바하: 웅 이जे르시시우스 키 트라발라 프린시파우멘치 아스 페르나스, 마스 탐벵 인보우비 우스 무스쿨루스 다스 코스타스 이 두 누클레우. 레반타멘투 테하: 웅 이जे르시시우스 키 트라발라 프린시파우멘치 우스 무스쿨루스 다스 코스타스 이 다스 페르나스, 마스 탐벵 인보우비 우스 무스쿨루스 두 트롱쿠 이 두스 브라수스. 프레스 밀리타르: 웅 이जे르시시우스 키 트라발라 프린시파우멘치 우스 움브루스, 마스 탐벵 인보우비 우스 무스쿨루스 두 트롱쿠 이 두스 브라수스. 푸샤다 지 바하 피샤: 웅 이जे르시시우스 키 트라발라 프린시파우멘치 우스 무스쿨루스 다스 코스타스, 마스 탐벵 인보우비 우스 무스쿨루스 두 트롱쿠 이 두스 브라수스.

피날리자상 (5 미누투스): 테르미니 아 호치나 콩 5 미누투스 지 알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피리 프로폰다멘치 이 헬라시 우 코르푸 파라 헤쿠페라르 아 이네르지아.

렘브란두 키 우 트레이나멘투 지 레반타멘투 지 페주 데비 세르 헤알리자두 콩 수페르비장 지 웅 프로피시오나우 쿠알리피카두, 파라 이비타르 레종이스 이 가란치르 아 이जे쿠상 코헤타 두스 이जे르시시우스. 알렝 지수, 에 임포르탄치 키 우 트레이나멘투 지 레반타멘투 지 페주 낭 세자 아우니카 포르마 지 트레이나멘투, 마스 싱 웅 콤플레멘투 파라 아프리모라르 아 포르사 이 헤지스텐시아 두 프라치칸치. 아 프라치카 지 테크니카스 이스페시피카스 지 루타 잉 페 이 누 상 아인다 데비 세르 아 바지 두 트레이나멘투 파라 아프리모라르 아 아빌리다지 지 아우토데페자 이 콤페치상.

## 리스트 잉 프트-브르 마르치아우 아르투스 타트 알로니 캉 비 베테르 탕 티스 콤비나치웅

〈이지스텝 무이타스 아르치스 마르시아이스 인지비두아이스 키 포엥 세르 이피카지스 잉 지페렌치스 시투아송이스. 아우구마스 델라스 잉클루엥:

무아이 타이: 우마 아르치 마르시아우 타일란데자 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 고우페스 잉 페, 코무 슈치스, 소쿠스, 조엘라다스 이 코토벨라다스. 에 코네시두 포르 수아 이피카시아 잉 콤페치송이스 지 킥보싱그 이 잉 시투아송이스 지 아우토데페자.

카라테: 우마 아르치 마르시아우 자포네자 키 인파치자 테크니카스 지 고우페스 잉 페, 코무 슈치스, 소쿠스 이 고우페스 콩 아스 망스 아베르타스. 탐벵 잉클루이 테크니카스 지 데페자 페소아우 이 아우토데페자.

콩그 푸: 우마 아르치 마르시아우 시네자 키 잉클루이 우마 암플라 바리에다지 지 이스칠루스 이 테크니카스 지 루타 잉 페 이 누 상, 잉클루인두 슈치스, 소쿠스, 고우페스 콩 아스 망스 아베르타스, 아헤메수스, 케다스 이 테크니카스 지 이모빌리자상.

보시: 웅 이스포르치 지 콤바치 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 소쿠스 잉 페, 잉클루인두 자브, 지레투, 간슈 이 우페르쿠트. 에 암플라멘치 우칠리자두 잉 콤페치송이스 지 보시 이 잉 시투아송이스 지 아우토데페자.

레스틀링그: 우마 아르치 마르시아우 키 시 콘센트라 잉 테크니카스 지 루타 아가하다, 잉클루인두 아헤메수스, 케다스 이 테크니카스 지 이모빌리자상. 에 코무멘치 우자두 잉 콤페치송이스 지 레스틀링그 이 잉 아르치스 마르시아이스 미스타스 (마).

카다 우마 데사스 아르치스 마르시아이스 텡 세우스 프로프리우스 폰투스 포르치스 이 리미타송이스, 이 포지 세르 마이스 아데쿠아다 파라 지페렌치스 페소아스 이 시투아송이스. 에 임포르탄치 잉콘트라르 아 아르치 마르시아우 키 멜료르 시 아다프타 아스 수아스 네세시다지스 이 오브제치부스 인지비두아이스.

## 투릉 티스 1 베아시 스파르시 트라이닝그 호치니 인투 아 프트-브르 오리지나우 리네아르 블랙 배우트 콘시데링그 웅콘시오스 프레시지웅

< 우마 호치나 지 트레이누 지 1 오라 파라 예사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다 나 프라이아, 포카다 잉 웅 파이샤-프레타 트레이난두 소지뉴 콩 우 오브제치부 지 카우자르 아 잉콘시엔시아 이메지아타 두 오포넨치 콩 프레시장, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (10 미누투스):

코히다 레비 오 폴리시넬루스 나 아레이아 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘루스, 쿠아드리스, 움브루스 이 페스코수.

테크니카스 지 고우페스 포텐치스 (15 미누투스):

프라치카르 슈치스 포텐치스 두 타엑으원두, 코무 우 슈치 지라토리우 이 우 슈치 라테라우, 비잔두 아레아스 코무 우 페스코수 이 아 템포라 두 오포넨치. 이제르시시우스 지 소쿠스 이 코토벨라다스 콩 우 오브제치부 지 카우자르 다누스 시그니피카치부스, 코무 우 소쿠 크루자두 이 아 코토벨라다 데센덴치. 콤비나송이스 지 고우페스 이 슈치스, 포칸두 나 벨로시다지 이 나 포텐시아, 시물란두 시투아송이스 헤아이스 지 콤바치.

테크니카스 지 주도 파라 데제킬리브리우 이 아헤메수 (15 미누투스):

프라치카르 인트라다스 지 아헤메수스 하피두스 이 이피카지스, 코무 우 우-소투-가리, 우 우키-고지 이 우 세오이-나지, 포칸두 나 테크니카 이 나 모비멘타상. 이제르시시우스 지 이킬리브리우 이 포르사, 코무 우 아가샤멘투 콩 사우투 이 우 아가샤멘투 지 주도 (시쿠), 파라 아프리모라르 아 이스플로장 무스쿨라르 이 우 콘트롤리 두 코르푸. 시물라상 지 시투아송이스 지 콤바치, 프라치칸두 아 트란시상 하피다 엔트리 지페렌치스 테크니카스 지 아헤메수, 부스칸두 플루이데스 이 이피시엔시아.

테크니카스 지 브즈 파라 피날리자상 하피다 (15 미누투스):

프라치카르 모비멘투스 지 솔루 키 레벡 아 이스트랑굴라멘투스 하피두스, 코무 아 트란시상 파라 아스 코스타스 이 아 아플리카상 두 마타-레앙. 트레이누 지 테크니카스 지 피날리자상 키 비젠 아 잉콘시엔시아 하피다, 코무 우 이스트랑굴라멘투 이제키에우 이 우 트리앙굴루, 우칠리잔두 우마 파이샤 오 오토루 오브제투 시밀라르 코무 수브스치투투 두 파르세이루 지 트레이누. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 포르사 이 콘지시오나멘투 파라 우 브즈, 코무 우 “우파” (모비멘투 지 폰치) 이 홀라젠스, 아프리모란두 아 카파시다지 지 아플리카르 프레상 이 이스트랑굴라멘투스 이피카지스.

헤스프리아멘투 이 헬라샤멘투 (5 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

## 데타이우 잉 프트-브르 아 25웅 트라이닝그 호치니 - 블랙 배우트 스키우 잉 콤비나치웅 위트 아 롱그 카타나 콘시데링그 이네미스 위트 히플리스

< 우마 호치나 지 트레이누 지 25 미누투스 파라 웅 파이샤-프레타 키 데제자 콤비나르 아빌리다지스 지 수아 아르치 마르시아우 콩 우 우주 지 우마 카타나 롱가, 콘시데란두 우 인프렌타멘투 지 이니미구스 아르마두스 콩 히플리스, 포지 잉클루이르 우 세긴치:

아케시멘투 (5 미누투스):

코히다 레비 누 로카우 오 폴리시넬루스 파라 일레바르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 테크니카스 지 이스키바 이 아프로시마상 (5 미누투스):

프라치카르 모비멘투스 하피두스 이 이바지부스, 코무 데즐리자멘투스 라테라이스 이 무단사스 지 지레상, 파라 이비타르 세르 아우베자두 포르 지스파루스 지 히플리스. 트레이나르 아 아프로시마상 하피다 아우 오포넨치, 잉코르포란두 모비멘투스 지 이스키바 이 바리아송이스 지 벨로시다지. 테크니카스 지 카타나 (10 미누투스):

프라치카르 코르치스 바지쿠스 콩 아 카타나, 코무 코르치스 베르치카이스, 오리존타이스 이 지아고나이스, 비잔두 아 프레시장 이 아 플루이데스. 트레이나르 콤비나송이스 지 고우페스 콩 아 카타나, 트라발란두 트란시송이스 수아베스 엔트리 지페렌치스 테크니카스 이 포칸두 나 벨로시다지 지 이제쿠상. 프라치카르 테크니카스 지 데페자 이 콘트라-아타키 콩 아 카타나, 시물란두 시투아송이스 잉 키 우 오포넨치 텐타 아타카르 콩 아 아르마 지 포구 아 쿠르타 지스탄시아. 인테그라상 다 아르치 마르시아우 콩 아 카타나 (5 미누투스):

콤비나르 테크니카스 지 슈치스, 소쿠스 이 아헤메수스 다 아르치 마르시아우 콩 고우페스 지 카타나, 크리안두 우마 세켄시아 플루이다 이 이피카스 파라 인프렌타르 오포넨치스 아르마두스 콩 히플리스. 트레이나르 아 아빌리다지 지 아우테르나르 하피다멘치 엔트리 우 우주 다 카타나 이 아스 테크니카스 지 콤바치 코르푸 아 코르푸, 페르미친두 우마 마이오르 아다프타빌리다지 잉 시투아송이스 지 콤바치. 임보라 예사 호치나 지 트레이누 포사 아주다르 아 데젠보우베르 아빌리다지스 이스페시피카스 파라

인프렌타르 오포넨치스 아르마두스 콩 히플리스, 에 임포르탄치 헤사우타르 키, 나 헤알리다지, 우 잉가자멘투 콩 아드베르사리우스 아르마두스 콩 아르마스 지 포구 아프레젠타 웅 히스쿠 이스트레마멘치 아우투 이 포지 세르 파타우. 아 멜료르 아보르다쟁 잉 타이스 시투아송이스 에, 썸프리 키 포시베우, 이비타르 우 콘프론투 이 부스카르 아브리구 오 아주다.

## 콘시데링그 티스 인테그라치웅, 데타이우 잉 프트-브르 아 스페시피크 테시니키 위에우징그 트우 카타나스 안드 아빙그 모멘통 프롱 스프린칭그

< 콘시데란두 아 인테그라상 다스 아빌리다지스 지 아르치 마르시아우 콩 우 우주 지 두아스 카타나스, 이 레반두 잉 콘타 우 임푸우수 제라두 포르 우마 코히다 하피다, 아 세긴치 테크니카 포지 세르 이제쿠타다:

테크니카 다 코히다 콩 두플루 코르치 (코히다 콩 카타나스 제메아스):

이니시 아 코히다 잉 지레상 아우 아우부, 가난두 벨로시다지 이 임푸우수. 만테냐 아스 두아스 카타나스 잉 포지상 지 프론치당, 콩 우마 잉 카다 망 이 아스 라미나스 아폰타다스 파라 시마.

아우 시 아프로시마르 두 아우부, 데 웅 임푸우수 아지시오나우 콩 아 페르나 지 트라스, 프로제탄두 우 코르푸 파라 아 프렌치 콩 마이스 벨로시다지 이 포텐시아.

헤알리지 웅 코르치 지아고나우 데센덴치 콩 아 카타나 다 망 지레이타, 이니시안두 우 모비멘투 콩 우 움브루 이 우 브라수 이 우잔두 아 포르사 두 트롱쿠 이 아 벨로시다지 두 코르푸 파라 아우멘타르 아 포텐시아 두 고우피. 미리 나 헤지앙 두 움브루 이스케르두 두 오포넨치 아테 우 쿠아드리우 지레이투, 비잔두 네우트랄리자르 세우 포텐시아우 지 아타키 오 데페자.

시무우타네아멘치, 이제쿠타 웅 코르치 지아고나우 아센덴치 콩 아 카타나 다 망 이스케르다, 지레시오난두 우 고우피 두 쿠아드리우 이스케르두 두 오포넨치 아테 우 움브루 지레이투, 크리안두 우마 아상 크루자다 콩 아 프리메이라 카타나. 이수 아우멘타 아 이피카시아 이 아 레탈리다지 두 아타키, 포이스 지피쿠우타 아 데페자 두 아우부 이 암플리아 아 아레아 지 임팩투.

아포스 아 콩클루장 두스 고우페스, 우지 아 이네르시아 이 우 임푸우수 두 코르푸 파라 이제쿠타르 우마 하피다 홀라쟁 오 이스키바, 사인두 두 아우칸시 두 오포넨치 이 프레파란두-시 파라 우 프로시무 모비멘투 오 아타키.

에스타 테크니카 헤케르 바스탄치 아빌리다지 이 트레이나멘투 파라 세르 이제쿠타다 콩 이피카시아 이 세구란사, 자 키 인보우비 우 우주 지 두아스 카타나스 시무우타네아멘치 이 우 제렌시아멘투 두 임푸우수 제라두 펠라 코히다. 에 임포르탄치 램브라르 키 아 프라치카 지 아르치스 마르시아이스 이 우 마누제이우 지 아르마스 코무 카타나스 데벵 세르 헤알리자두스 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 잉 웅 암비엔치 세구루.

## 잉크레아지 티 데픽치웅 오프 프레시지웅 이글리그칭그 이시 모베멘트스 벨롱그 투 이시 마르치아우 아트 안드 콘시데링그 171콩 포르 티 위에우데르 (아우수 데타이우 티 베스트 카타나 스펙스 콘시데링그 아 고드 한지 오프 테시니케스 포르 티 네 마르치아우 아트)

< 콘시데란두 웅 프라치칸치 지 171 콩 지 아우투라 이 콩 아빌리다지스 잉 브즈, 타엑으원두 이 주도, 아 테크니카 다 코히다 콩 두플루 코르치 포지 세르 아다프타다 다 세긴치 마네이라, 데스타칸두 아 프레시장 이 우스 모비멘투스 이스페시피쿠스 지 카다 아르치 마르시아우:

테크니카 다 코히다 콩 두플루 코르치 아프리모라다 (코히다 콩 카타나스 제메아스):

이니시 아 코히다 잉 지레상 아우 아우부, 아플리칸두 아 테크니카 지 코히다 두 타엑으원두 파라 가냐르 벨로시다지 이 임푸우수. 만테냐 아스 두아스 카타나스 잉 포지상 지 프론치당, 우마 잉 카다 망 이 아스 라미나스 아폰타다스 파라 시마.

아우 시 아프로시마르 두 아우부, 아플리키 우마 인트라다 지 주도, 코무 우 타이 오토지, 파라 데제킬리브라르 우 오포넨치 이 아우 메즈무 템푸 프로제타르 세우 코르푸 파라 아 프렌치 콩 마이스 벨로시다지 이 포텐시아.

콩 아 카타나 다 망 지레이타, 이제쿠타 웅 코르치 지아고나우 데센덴치 인스피라두 누 켄두, 이니시안두 우 모비멘투 콩 우 움브루 이 우 브라수 이 우잔두 아 포르사 두 트롱쿠 이 아 벨로시다지 두 코르푸 파라 아우멘타르 아 포텐시아 두 고우피. 미리 나 헤지앙 두 움브루 이스케르두 두 오포넨치 아테 우 쿠아드리우 지레이투, 비잔두 네우트랄리자르 세우 포텐시아우 지 아타키 오 데페자.

시무우타네아멘치, 이제쿠타 웅 코르치 지아고나우 아센덴치 콩 아 카타나 다 망 이스케르다, 탐벵 인스피라두 누 켄두, 지레시오난두 우 고우피 두 쿠아드리우 이스케르두 두 오포넨치 아테 우 움브루 지레이투, 크리안두 우마 아상 크루자다 콩 아 프리메이라 카타나. 이수 아우멘타 아 이피카시아 이 아 레탈리다지 두 아타키, 포이스 지피쿠우타 아 데페자 두 아우부 이 암플리아 아 아레아 지 임팩투.

아포스 아 콩클루장 두스 고우페스, 우지 테크니카스 지 홀라쟁 이 이스키바 두 브즈, 코무 우마 케다 지 쿠아드리우 세기다 지 우마 홀라쟁 라테라우, 파라 사이르 두 아우칸시 두 오포넨치 이 프레파라르-시 파라 우 프로시무 모비멘투 오 아타키.

파라 웅 프라치칸치 지 171 쿵 지 아우투라, 우마 카타나 쿵 아스 세긴치스 이스페시피카송이스 포지 세르 아데쿠아다 파라 우마 암플라 가마 지 테크니카스 네스타 노바 아르치 마르시아우 콤비나다:

콤프리멘투 토타우 다 카타나: 아프로시마다멘치 100 쿵 콤프리멘투 다 라미나: 세르카 지 70 쿵 콤프리멘투 두 카부: 아프로시마다멘치 30 쿵 페주: 엔트리 1,0 이 1,2 크그 아 이스콜라 두 아수 이 두 치푸 지 라미나, 뱅 코무 우 이킬리브리우 이 아 쿠르바투라 다 카타나, 데벵 세르 아다프타두스 아스 네세시다지스 이스페시피카스 두 프라치칸치 이 아스 테크니카스 키 세랑 헤알리자다스. 에 임포르탄치 콘수우타르 웅 이스페시알리스타 잉 카타나스 파라 가란치르 아 멜료르 이스콜라 파라 우 트레이나멘투 이 아 프라치카 데스타 아르치 마르시아우 콤비나다.

## 인비지옹 아 올리 네 테시니키 포르 티 네 마르치아우 아르트 콘시데링그 아 싱글리 40쿵 아시 위에우데드 레프트 앤드 포쿠징그 웅 220쿵 오포넌트스

< 비주얼리잔두 우마 테크니카 콤플레타멘치 노바 파라 예사 노바 아르치 마르시아우 콤비나다, 콘시데란두 우 우주 지 웅 마샤두 지 40 쿵 나 망 이스케르다 이 포칸두 잉 오포넌치스 지 220 쿵 지 아우투라, 아프레젠타무스 아 세긴치 테크니카:

테크니카 두 고우피 아센덴치 두 마샤두 (고우피 두 아낭 지간치):

아도치 우마 포스트라 바이샤 이 이스타베우, 쿵 우스 페스 아파스타두스 나 라르구라 두스 옴브루스 이 우스 조엘류스 레베멘치 플레시오나두스. 세구리 우 마샤두 쿵 아 망 이스케르다, 만텐두-우 프로시무 아우 코르푸 이 프레파라두 파라 아타카르.

우칠리지 모비멘투스 하피두스 이 이바지부스 두 타엑으원두 파라 시 아프로시마르 두 오포넌치, 아우테르난두 엔트리 이스키바스 라테라이스 이 무단사스 지 지레상, 아프로베이탄두 아 지페렌사 지 아우투라 파라 지피쿠우타르 아 미라 두 아드베르사리우.

아우 시 아프로시마르 두 아우부, 아플리키 우마 인트라다 지 주도, 코무 우 코시 가리, 비잔두 데제킬리브라르 우 오포넌치 이 크리아르 우마 아베르투라 파라 우 아타키 쿵 우 마샤두.

쿵 아 아베르투라 크리아다, 이제쿠치 웅 고우피 아센덴치 쿵 우 마샤두, 인스피라두 나스 테크니카스 지 브즈 키 이스플로랑 아 알라방카 이 아 포르사 두 트롱쿠. 미리 나 헤지앙 두 조엘류 오 다 코샤 두 아드베르사리우, 우칠리잔두 아 포르사 두 모비멘투 이 우 임페투 두 프로프리우 코르푸 파라 아우멘타르 아 포텐시아 두 고우피.

아프로베이치 우 데제킬리브리우 이 아 포시베우 케다 두 오포넌치 파라 아플리카르 테크니카스 지 이모빌리자상 두 브즈, 코무 우마 샤비 지 조엘류 오 우마 샤비 지 토르노젤루. 카주 우 아드베르사리우 낭 카이아, 만테냐-시 아텐투 이 프레파라두 파라 아플리카르 오토라스 테크니카스 지 데후바다 이 콘트롤리.

두란치 토두 우 프로세수, 이스테자 프레파라두 파라 우칠리자르 아빌리다지스 지 타엑으원두 이 주도 잉 콤비나상 쿵 우 마샤두, 코무 슈치스 바이슈스 이 바리아송이스 지 아헤메수스, 파라 마시미자르 아 이피카시아 다 테크니카 콘트라 웅 오포넌치 마이오르.

에스타 테크니카 헤케르 아빌리다지 이 트레이나멘투 파라 세르 이제쿠타다 쿵 이피카시아 이 세구란사, 이스페시아우멘치 데비두 아 콤비나상 지 지페렌치스 아르치스 마르시아이스 이 아우 우주 지 웅 마샤두 코무 아르마. 에 푼다멘타우 프라치카르 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 잉 웅 암비엔치 세구루.

## 데타이우 아 테시니키 타트 캉 비 데리베드 프롱 티 마르치아우 아르트스 투 악투알리 트로 티 아시

< 데젠보우벤두 우마 테크니카 데리바다 다스 아르치스 마르시아이스 파라 란사르 우 마샤두 쿵 이피카시아, 테무스 아 세긴치 테크니카:

테크니카 두 란사멘투 호타치부 두 마샤두:

아도치 우마 포스트라 이킬리브라다 이 이스타베우, 쿵 우스 페스 아파스타두스 나 라르구라 두스 옴브루스 이 우스 조엘류스 레베멘치 플레시오나두스. 세구리 우 마샤두 쿵 아 망 이스케르다, 만텐두-우 프로시무 아우 코르푸 이 프레파라두 파라 란사르.

아프로시미-시 두 오포넌치 우칠리잔두 모비멘투스 하피두스 이 이바지부스 두 타엑으원두, 코무 데즐리자멘투스 라테라이스 이 무단사스 지 지레상, 만텐두 우마 지스탄시아 세구라 이 오브세르반두 우 이스파수 이 우 오포넌치.

쿠안두 이스치베르 잉 우마 포지상 아데쿠아다 파라 우 란사멘투, 아플리키 우마 테크니카 지 주도 파라 데제킬리브라르 이 지스트라이르 우 오포넌치, 코무 우 사자이 트수리코미 아지 오 우 지 아지 아라이, 포르산두-우 아 시 프레오쿠파르 쿵 아 데페자 다스 페르나스.

쿵 우 오포넌치 데제킬리브라두 이 지스트라이두, 프레파리-시 파라 란사르 우 마샤두. 지리 우 트롱쿠 이 우 쿠아드리우 나 지레상 두 란사멘투, 아프로베이탄두 아 이네르지아 시네치가 두 모비멘투 호타치부, 시밀라르 아 테크니카 지 슈치 지라토리우 두 타엑으원두.

리베리 우 마샤두 잉 웅 모비멘투 플루이두 이 콘치누, 만텐두 아 망 이 우 푸우수 피르메스, 비잔두 우마 아레아 부우네라베우 두 아드베르사리우, 코무 아 카베사, 우 페스코수 오 우 토라스. 아 테크니카

지 란사멘투 데비 세르 프레시자 이 콘트롤라다, 아프로베이탄두 아 이네르시아 호타치바 제라다 펠루 모비멘투 두 코르푸.

아포스 우 란사멘투, 이스테자 프레파라두 파라 시 모비멘타르 이 아다프타르-시 아 시투아상. 우칠리지 아빌리다지스 지 타엑으원두 이 주도, 코무 슈치스 이 아헤메수스, 파라 만테르 아 이피카시아 누 콤바치 이 리다르 쿡 포시베이스 콘트라-아타케스 두 오포넨치.

잉 시투아송이스 지 데페자 페소아우, 아포스 우 란사멘투, 부스키 시 아파스타르 두 오포넨치 이 프로쿠리 아주다 오 웅 로카우 세구루.

렘브리-시 지 키 예사 테크니카 헤케르 아빌리다지 이 트레이나멘투 파라 세르 이제쿠타다 쿡 이피카시아 이 세구란사. 샘프리 프라치키 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 잉 웅 암비엔치 세구루. 란사르 웅 마샤두 포지 세르 페리고주, 포르탄두, 에 폰다멘타우 콘시데라르 아스 임플리카송이스 에치카스 이 레가이스 안치스 지 아플리카르 예사 테크니카 포라 두 콘테스투 지 트레이나멘투.

## 데타이우 아 트라이닝그 호치니 포르 아 테시니키 투 트로 티 아시 프롱 아 10응 지스탄시

< 데탈란두 우마 호치나 지 트레이누 파라 데젠보우베르 우마 테크니카 지 란사멘투 지 마샤두 아 우마 지스탄시아 지 10 메트루스, 시가 아스 세긴치스 이타파스:

렘브리-시 지 키 우 란사멘투 지 마샤두 포지 세르 페리고주. 샘프리 프라치키 잉 웅 암비엔치 세구루 이 수페르비지오나두 포르 웅 인스트루토르 쿠알리피카두.

아케시멘투 (5 미누투스):

코히다 레비 오 폴리시넬루스 파라 아우멘타르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘류스, 쿠아드리스, 옴브루스 이 페스코수. 트레이누 지 포르사 이 콘지시오나멘투 (10 미누투스):

아가샤멘투스 이 사우투스 파라 멜료라르 아 포르사 다스 페르나스 이 아 이스플로장 무스쿨라르. 플레송이스 이 이제르시시우스 파라 포르탈레세르 옴브루스, 코스타스 이 페이토라우. 아브도미니아스 이 이제르시시우스 지 호타상 두 트롱쿠 파라 데젠보우베르 포르사 누 코리 이 아우멘타르 아 이스타빌리다지 두란치 우 란사멘투. 테크니카 지 란사멘투 (10 미누투스):

프라치키 우 모비멘투 지 란사멘투 생 우 마샤두, 콘센트란두-시 누 지루 두 트롱쿠, 쿠아드리우 이 트란스페렌시아 지 페주. 아지시오니 우 마샤두 아우 트레이누, 헤알리잔두 란사멘투스 수아베스 이 콘트롤라두스 아 우마 쿠르타 지스탄시아 (2-3 메트루스) 잉 웅 아우부 세구루. 아우멘치 그라두아우멘치 아 지스탄시아 두 아우부, 만텐두 아 프레시장 이 아 포르사 두 란사멘투. 모비멘타상 이 포지시오나멘투 (10 미누투스):

트레이니 모비멘투스 이바지부스 두 타엑으원두, 코무 데즐리자멘투스 라테라이스 이 무단사스 지 지레상, 파라 아프리모라르 아 아프로시마상 이 우 포지시오나멘투 안치스 두 란사멘투. 인테그리 테크니카스 지 주도, 코무 사자이 트수리코미 아지 오 지 아지 아라이, 파라 프라치카르 우 데제킬리브리우 두 오포넨치 이 크리아르 아베르투라스 파라 우 란사멘투 두 마샤두. 시물라상 이 아주스치스 (10 미누투스):

프라치키 란사멘투스 두 마샤두 아 우마 지스탄시아 지 10 메트루스, 비잔두 웅 아우부 세구루 이 아프로프리야두. 아날리지 카다 란사멘투 이 파사 아주스치스 나 테크니카 콘포르미 네세사리우 파라 멜료라르 아 프레시장 이 아 이피카시아. 아우멘치 아 벨로시다지 이 아 인텐시다지 두 트레이누 콘포르미 시 센치르 마이스 콘포르타베우 이 세구루 쿡 아 테크니카. 헤스프리야멘투 (5 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

## 콘시데링그 이베리팅그 지스쿠세드, 데타이우 오니 라스트 테시니키 포르 티 네 마르치아우 아트 베포리 위 모비 웅

< 콘시데란두 투두 우 키 포이 지스쿠치두, 아프레젠투 우마 우우치마 테크니카 파라 아 노바 아르치 마르시아우:

테크니카 두 헬람파구 (슈치, 아헤메수 이 이모빌리자상):

에스타 테크니카 콤비나 일레멘투스 지 타엑으원두, 주두 이 브즈, 비잔두 카우자르 다누, 데제킬리브라르 이 이모빌리자르 우 오포넨치.

아도치 우마 포스트라 이킬리브라다 이 이스타베우, 쿡 우스 페스 아파스타두스 나 라르구라 두스 옴브루스 이 우스 조엘류스 레베멘치 플레시오나두스. 만테냐 아스 망스 레반타다스 이 프레파라다스 파라 시 데펜데르 오 아타카르.

아프로시미-시 두 오포넨치 우칠리잔두 모비멘투스 하피두스 이 이바지부스 두 타엑으원두, 코무 데즐리자멘투스 라테라이스 이 무단사스 지 지레상, 만텐두 우마 지스탄시아 세구라 이 오브세르반두 우 이스파수 이 우 오포넨치.

쿠안두 이스치베르 잉 우마 포지상 아데쿠아다 파라 우 아타키, 이제쿠치 웅 슈치 하피두 이 포텐치 두 타엑으원두, 코무 우 슈치 프론타우 (아프 샤지) 오 우 슈치 라테라우 (에오프 샤지), 비잔두 우마 아레아 부우네라베우 두 아드베르사리우, 코무 우 조엘류, 우 아브도맹 오 우 페이투.

아프로베이치 우 임팩투 두 슈치 파라 크리아르 우마 아베르투라 이 엔트리 하피다멘치 콩 우마 테크니카 지 주도 파라 데제킬리브라르 이 아헤메사르 우 오포넨치, 코무 우 우-소투-가리 오 우 타이-오토지. 포키 나 하피데스 이 플루이데스 다 트란시상 엔트리 우 슈치 이 우 아헤메수.

콩 우 오포넨치 누 상, 트란시시오니 하피다멘치 파라 우마 포지상 도미난치 누 솔루, 우칠리잔두 테크니카스 지 브즈, 코무 아 몬타다 오 우 콘트롤리 라테라우. 만테냐 우 콘트롤리 두 코르푸 두 아드베르사리우 이 프레파리-시 파라 애플리카르 우마 테크니카 지 피날리자상.

애플리키 우마 테크니카 지 이모빌리자상 오 이스트랑굴라멘투 두 브즈, 코무 우 아를로크 (샤비 지 브라수), 우 키무라 (샤비 지 움브루) 오 우 마타-레앙 (이스트랑굴라멘투 펠라스 코스타스). 아주스치 아 프레상 이 아 포지상 콘포르미 네세사리우 파라 가란치르 아 이피카시아 다 테크니카 이 아 수브미상 두 오포넨치.

두란치 토두 우 프로세수, 만테냐 아 콘시엔시아 두 이스파수 이 두 오포넨치. 이스테자 프레파라두 파라 아다프타르-시 아스 헤아송이스 두 아드베르사리우 이 파라 트란시시오나르 엔트리 지페렌치스 테크니카스 이 포지송이스 콘포르미 네세사리우.

렘브리-시 지 키 예사 테크니카 헤케르 아빌리다지 이 트레이나멘투 파라 세르 이제쿠타다 콩 이피카시아 이 세구란사. 쉼프리 프라치키 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 잉 웅 암비엔치 세구루.

## 데타이우 아 웨클리 3 프라그마치크 트라이닝그 호치니 포르 티스 테시니키 콘시데링그 오니 파르트네르, 프로페르 이키프멘트 안드 스파시 (베아시 산드/와테르)

< 데탈란두 우마 호치나 지 트레이나멘투 세마나우 지 3 오라스 파라 아 테크니카 두 헬람파구, 콘시데란두 웅 파르세이루, 이키프멘투스 아데쿠아두스 이 이스파수 나 프라이아 (아레이아/아구아):

지아 1: 트레이누 지 고우페스 이 모비멘타상 두 타엑으원두 (1 오라)

아케시멘투 (10 미누투스): 코히다 레비 오 폴리시넬루스, 알롱가멘투 지나미쿠 이 이제르시시우스 지 모빌리다지 아르치쿨라르. 프라치카 지 슈치스 두 타엑으원두 (20 미누투스): 트라발라르 슈치스 프론타이스, 라테라이스 이 오토라스 테크니카스 헬레반치스, 탄투 잉 세켄시아스 코무 잉 콤비나송이스 콩 우 파르세이루. 모비멘타상 이 이스키바 (20 미누투스): 프라치카르 데즐리자멘투스 라테라이스, 무단사스 지 지레상 이 오토라스 테크니카스 이바지바스 두 타엑으원두. 헤스프리아멘투 (10 미누투스): 알롱가멘투 이스타치쿠 이 헤스피라상 프로폰다. 지아 2: 트레이누 지 아헤메수스 이 트란시송이스 두 주도 (1 오라)

아케시멘투 (10 미누투스): 코히다 레비 오 폴리시넬루스, 알롱가멘투 지나미쿠 이 이제르시시우스 지 모빌리다지 아르치쿨라르. 프라치카 지 아헤메수스 두 주도 (20 미누투스): 트라발라르 테크니카스 코무 우-소투-가리 이 타이-오토지, 탄투 잉 세켄시아스 코무 잉 콤비나송이스 콩 우 파르세이루. 트란시송이스 엔트리 고우페스 이 아헤메수스 (20 미누투스): 프라치카르 아 플루이데스 이 아 하피데스 나 트란시상 엔트리 슈치스 두 타엑으원두 이 아헤메수스 두 주도. 헤스프리아멘투 (10 미누투스): 알롱가멘투 이스타치쿠 이 헤스피라상 프로폰다. 지아 3: 트레이누 지 브즈 이 시물라상 다 테크니카 두 헬람파구 (1 오라)

아케시멘투 (10 미누투스): 코히다 레비 오 폴리시넬루스, 알롱가멘투 지나미쿠 이 이제르시시우스 지 모빌리다지 아르치쿨라르. 프라치카 지 포지송이스 이 트란시송이스 두 브즈 (20 미누투스): 트라발라르 몬타다, 콘트롤리 라테라우 이 오토라스 포지송이스 헬레반치스, 뱅 코무 아스 트란시송이스 엔트리 엘라스. 시물라상 다 테크니카 두 헬람파구 (20 미누투스): 프라치카르 아 테크니카 콤플레타 콩 우 파르세이루, 아주스탄두 이 아페르페이소안두 카다 일레멘투 콘포르미 네세사리우. 헤스프리아멘투 (10 미누투스): 알롱가멘투 이스타치쿠 이 헤스피라상 프로폰다. 지카스 아지시오나리스:

아우테르니 엔트리 세르 우 이제쿠토르 이 우 파르세이루 두란치 우스 트레이누스 파라 키 암부스 포상 프라치카르 이 시 아다프타르 아스 지페렌치스 파르치스 다 테크니카. 우지 이키프멘투스 지 프로테상 아데쿠아두스, 코무 프로테토리스 지 카베사, 토라스 이 카넬레이라스, 파라 가란치르 아 세구란사 두란치 우 트레이누. 아다프치 아 인텐시다지 두 트레이누 지 아코르두 콩 우 니베우 지 아빌리다지 이 콘지상 피지카 두스 프라치칸치스. 쉼프리 프라치키 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두 이 잉 웅 암비엔치 세구루.



## 데타이우 아 웨클리 3 사투르다이 트라이닝그 호치니 포르 티스 테시니키 콘시데링그 오니 파르트네르 위트 티 고아우 베잉그 마스테리

< 데탈란두 우마 호치나 지 트레이누 세마나우 지 3 오라스 아우스 사바두스 파라 아페르페이소아르 아 테크니카 두 헬람파구, 잉 파르세리아 콩 웅 콜레가, 시가 아스 세긴치스 이타파스:

아케시멘투 (15 미누투스):

코히다 레비 오 폴리시넬루스 파라 아우멘타르 아 프레켄시아 카르지아카 이 아케세르 우스 무스쿨루스. 알롱가멘투 지나미쿠, 잉클루인두 발란수스 지 페르나스, 호타상 지 브라수스 이 호타상 두 트롱쿠. 이제르시시우스 이스페시피쿠스 지 모빌리다지 아르치쿨라르, 코무 호타상 지 토르노젤루스, 조엘류스, 쿠아드리스, 움브루스 이 페스코수.

트레이누 지 슈치스 두 타엑으원두 (45 미누투스):

프라치키 슈치스 프론타이스 (아프 샤지) 이 슈치스 라테라이스 (예오프 샤지) 잉 웅 사쿠 지 팡카다스 오 콩 우 파르세이루 세구란두 웅 이스쿠두 지 슈치. 아페르페이소이 아 프레시장, 아 포텐시아 이 아 벨로시다지 두스 슈치스. 헤알리지 콤비나송이스 지 슈치스 이 이제르시시우스 지 헤지스텐시아, 코무 세리스 지 슈치스 콘세쿠치부스, 파라 멜료라르 아 헤지스텐시아 이 아 테크니카.

트레이누 지 아헤메수스 두 주도 (45 미누투스):

프라치키 인트라다스 지 아헤메수스 코무 우 우-소투-가리 이 우 타이-오토지 콩 우 파르세이루, 아우테르난두 우스 파페이스 지 아타칸치 이 데펜소르. 콘센트리-시 나 플루이데스, 나 벨로시다지 이 나 프레시장 다스 테크니카스. 트라발리 잉 트란시송이스 하피다스 엔트리 지페렌치스 아헤메수스 이 바리아송이스 지 테크니카스, 파라 멜료라르 아 아다프타빌리다지 이 아 이피카시아 누 콤바치.

트레이누 지 트란시상 엔트리 슈치스 이 아헤메수스 (45 미누투스):

이제쿠치 아 테크니카 두 헬람파구 콩 우 파르세이루, 아우테르난두 우스 파페이스 지 아타칸치 이 데펜소르. 아페르페이소이 아 트란시상 엔트리 우 슈치 이 우 아헤메수, 포칸두 나 플루이데스, 나 벨로시다지 이 나 이피카시아 두 모비멘투. 아날리지 이 아주스치 아 테크니카 콘포르미 네세사리우, 헤세벤두 페드바크 두 파르세이루 이 두 인스트루토르.

트레이누 지 테크니카스 지 솔루 두 브즈 (45 미누투스):

프라치키 아 트란시상 파라 포지송이스 도미난치스 누 솔루, 코무 몬타다 이 콘트롤리 라테라우, 아우테르난두 우스 파페이스 지 아타칸치 이 데펜소르 콩 우 파르세이루. 아페르페이소이 테크니카스 지 이모빌리자상 이 이스트라굴라멘투, 코무 아룸로크, 키무라 이 마타-레앙. 트라발리 잉 트란시송이스 하피다스 엔트리 지페렌치스 포지송이스 이 테크니카스 지 피날리자상, 파라 멜료라르 아 아다프타빌리다지 이 아 이피카시아 누 콤바치.

드리우스 이 시물라상 지 콤바치 (30 미누투스):

헤알리지 드리우스 다 테크니카 두 헬람파구 콩 우 파르세이루, 인파치잔두 아 프레시장, 아 플루이데스 이 아 이피카시아 지 토다스 아스 파지스 다 테크니카. 파르치시피 지 시물라송이스 지 콤바치 (스파헝그) 콩 우 파르세이루, 아플리칸두 아 테크니카 두 헬람파구 잉 웅 암비엔치 콘트롤라두 이 세구루. 아날리지 이 아주스치 아 테크니카 콘포르미 네세사리우, 헤세벤두 페드바크 두 파르세이루 이 두 인스트루토르.

헤스피아멘투 이 헬라샤멘투 (15 미누투스):

알롱가멘투 이스타치쿠, 포칸두 누스 프린시파이스 그루푸스 무스쿨라리스 트라발라두스 두란치 우 트레이누. 헤스피라상 프로폰다 이 메지타상 파라 아카우마르 아 멘치 이 헬라샤르 우 코르푸 아포스 우 이스포르수 피지쿠.

세나리우스 지 콤바치 나 비다 헤아우 이 오브세르바송이스 (15 미누투스):

지스쿠타 콩 우 파르세이루 이 우 인스트루토르 지페렌치스 세나리우스 지 콤바치 나 비다 헤아우 잉 키 아 테크니카 두 헬람파구 포지 세르 아플리카다, 콘시데란두 파토리스 코무 지스탄시아, 암비엔치 이 헤아상 두 오포넨치. 아날리지 포시베이스 시투아송이스 잉 키 아 테크니카 포지 세르 아다프타다 오 모지피카다 파라 아텐데르 아 시르쿰스탄시아스 이스페시피카스, 코무 인프렌타르 무우치플루스 오포넨치스 오 리다르 콩 오브스타쿨루스 누 암비엔치. 헤플리타 소브리 아스 리미타송이스 이 우스 폰투스 포르치스 다 테크니카, 벵 코무 아스 포시베이스 콘트라메지다스 키 우 오포넨치 포지 임프레가르. 이수 아주다라 아 데젠보우베르 우마 콤프렌상 마이스 프로폰다 다 테크니카 두 헬람파구 이 지 코무 아주스타-라 오 콤프레멘타-라 콩 오토라스 테크니카스 콘포르미 네세사리우.

렘브리-시 지 키, 임보라 아 테크니카 두 헬람파구 세자 프로제타다 파라 세르 이피카스 잉 바리아스 시투아송이스 지 콤바치, 에 이센시아우 트레이나르 오토라스 테크니카스 이 아빌리다지스 파라 시 토르나르 웅 아르치스타 마르시아우 콤프레투 이 베르사치우. 알렝 지수, 아 프라치카 지 아르치스 마르시아이스 데비 샘프리 세르 헤알리자다 콩 헤스폰사빌리다지, 헤스페이투 이 잉 웅 암비엔치 세구루, 소브 아 수페르비장 지 웅 인스트루토르 쿠알리피카두.