



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - CCFEx
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**



**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO BÁSICO PARAQUEDISTA
ELABORADO PELO CENTRO DE INSTRUÇÃO PÁRAQUEDISTA GENERAL PENHA
BRASIL (CI Pqdt GPB) COM A COLABORAÇÃO DO INSTITUTO DE PESQUISA DA
CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCEx)**



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DECEx - CCFEx
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**

**PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO PARA O CURSO BÁSICO PARAQUEDISTA
ELABORADO PELO CENTRO DE INSTRUÇÃO PARAQUEDISTA GENERAL PENHA
BRASIL (CI Pqdt GPB) COM A COLABORAÇÃO DO INSTITUTO DE PESQUISA DA
CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (IPCFEx)**

1. OBJETIVO

Este programa de treinamento foi desenvolvido com o objetivo de preparar e adaptar o candidato, física e psicologicamente, para as atividades físicas **específicas** que serão realizadas durante o Curso Básico Paraquedista. Para tal, antes de iniciar este plano de treinamento, faz-se necessária uma **preparação física geral** com o objetivo de melhorar a capacidade de trabalho, desenvolvendo um lastro fisiológico. Para iniciar o plano de treinamento o candidato deverá ter, no mínimo, a menção MB no último Teste de Avaliação Física (TAF).

2. PRESCRIÇÕES DIVERSAS

a. Organização do plano

Durante a semana o militar deverá realizar os módulos de treinamento (A, B, C, D e E), compostos por duas sessões de treino (o candidato deverá realizar as sessões em jornadas diferentes: manhã, tarde ou noite). Além disso, o militar deverá seguir as orientações constantes do quadro de observações.

O plano busca adequar a carga de treinamento à rotina de trabalho nas Organizações Militares (serviço de escala, instruções, situações particulares diversas, etc), ficando a cargo do candidato o planejamento da execução do treinamento durante a semana, devendo, quando possível, seguir a ordem dos módulos de treinamento (A, B, C, D e E). Exemplo: o Sgt VELAME iniciou a semana realizando o treinamento "A" na segunda-feira, entrou de serviço na terça-feira, na quarta-feira realizou o treinamento "B", na quinta-feira auxiliou a instrução de tiro da Subunidade, na sexta-feira realizou o treinamento "C", no sábado o "D" e domingo finalizou as atividades previstas para a semana com o treinamento "E".

A intensidade do trabalho será referenciada pela frequência cardíaca de treinamento (FCT):

$$FCT = [(FC \text{ Máx} - FCR) \times I] + FCR$$

Sendo:

FC Máx = frequência cardíaca máxima = (220 – idade);

I = intensidade do esforço a ser executado no treino, conforme previsto na atividade dos módulos.

FCR = frequência cardíaca de repouso (aferida com o militar em repouso).

b. Aquecimento / alongamento

Antes da realização do trabalho principal constante do plano, o candidato deverá realizar o aquecimento, que é o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica e psicologicamente, para a execução do trabalho principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca (EB20-MC-10.350, 2015).

Deverá também, ao final da atividade principal, realizar o desaquecimento/alongamento, conhecido como “esfriamento” ou “volta à calma”, que consiste numa desmobilização orgânica, adequando o metabolismo às exigências mais suaves do nível de repouso.

c. Recomendações referentes a hidratação

Antes, durante e após cada sessão de exercícios deve-se seguir as seguintes recomendações quanto à ingestão de líquidos:

1) Antes do exercício:

- 4h antes do exercício: 400 a 600 ml de água;
- 10 a 15 minutos antes: 200 a 350 ml de água.

2) Durante o exercício:

- <60 min: 80 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.
- >60 min: 150 a 200 ml de água a cada 15 / 20 min.

3) Depois do exercício:

Para a reposição do líquido perdido, o peso corporal deve ser medido antes e após o exercício. Para cada quilo perdido, deve ser ingerido, de forma fracionada, cerca de 1 litro de água ou outro líquido.

4) O líquido a ser ingerido, preferencialmente, deve estar fresco (15 a 22°C).

d. Pista de cordas

Executar 1 ou 2 vezes por semana. É importante consultar o Caderno de Instrução de Treinamento e Técnica Básica do Paraquedista Militar (EB70-CI-11.001) para familiarizar-se com a técnica de transposição dos obstáculos.

e. Natação

Os candidatos que apresentarem dificuldade para a execução do treinamento de natação deverão buscar apoio junto ao OTFM da sua OM e/ou realizar aulas de natação buscando atingir os padrões de execução de nado exigidos no EAFD para o curso. As orientações constantes do presente plano são destinadas ao militar que possui capacidade natatória mínima. **Atentar para a segurança durante os treinamentos de natação.**

f. Treinamento intervalado aeróbio (TIA)

O treinamento intervalado aeróbio (TIA) é um método de treinamento cardiopulmonar que consiste de estímulos de corrida de intensidade média para forte, intercalados por intervalos de recuperação parcial, para evitar que o organismo ingresse em um quadro de fadiga.

Será executado conforme previsto no manual de Treinamento Físico Militar EB20-MC-10.350.

g. Pista de treinamento em circuito

A Pista de Treinamento em Circuito é uma atividade física com implementos que permite desenvolver o sistema neuromuscular por meio de exercícios intercalados com intervalo ativo, conforme tipifica o Manual de Treinamento Físico Militar.

A carga de trabalho será determinada pelo tempo de cada exercício, pelo número de passagens e pelo peso do halter. A sobrecarga, por sua vez, se dará através da modificação desses fatores.

h. Treinamento neuromuscular

O candidato deverá buscar orientações com o Oficial de Treinamento Físico Militar (OTFM) da unidade, ou com um profissional habilitado, para a realização das séries de treino neuromuscular, tendo como objetivo fortalecer o CORE e os membros superiores e inferiores, baseado nos princípios do treinamento físico. Os quadros a seguir apresentam sugestões de trabalho para membros superiores e inferiores.

Plano A									
MEMBROS SUPERIORES									
	Semana 1 a 4			Semana 5 a 8			Semana 9 a 12		
Exercício	Série	Rep.	Carga	Série	Rep.	Carga	Série	Rep.	Carga
Supino	3	12 a 14	60% de 1RM	3	6 a 8	80% de 1RM	3	10 a 12	70% de 1RM
Puxada pulley alto									
Desenvolvimento									
Rosca bíceps									
Tríceps pulley alto									
Tira prosa									
CORE									
Parada com apoio de frente	3	20"	-	4	30"	-	3	60"	-
Triângulo com apoio no braço (Esquerdo/Direito)									

* Rep: Repetições

Plano B									
MEMBROS INFERIORES									
	Semana 1 a 4			Semana 5 a 8			Semana 9 a 12		
Exercício	Série	Rep.	Carga	Série	Rep.	Carga	Série	Rep.	Carga
Leg press	3	12 a 14	60% de 1RM	3	6 a 8	80% de 1RM	3	10 a 12	70% de 1RM
Cadeira extensora									
Cadeira flexora									
Agachamento									
Cadeira adutora									
Cadeira abdução									
CORE									
Ponte com elevação do quadril	3	20"	-	4	30"	-	3	60"	-
Parada com apoio de frente e movimento horizontal de ombros									

* Rep: Repetições

i. Flexão de braços, abdominal e flexão na barra

Os exercícios acima nominados serão executados com referência na capacidade de Repetições Máximas (RM) do candidato, adequando-se os valores de acordo com o previsto para a sessão de treinamento do dia.

Exemplo:

Em uma das planilhas semanais encontra-se previsto o seguinte treinamento:

Flexão na barra (3 dias): 1 série máxima, 1 série de 80% RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries);

Desta forma, ao tomarmos como base um candidato que ao executar o exercício de flexão na barra corretamente consiga realizar o total de 14 repetições, este valor será o valor considerado como seu índice de RM;

No módulo acima, este militar deveria, portanto, executar inicialmente 14 barras, descansar por 180 segundos; executar 11 barras, descansar por 180 segundos e, por fim, executar 8 barras.

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 1

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 80%	Pista de cordas: - Corda vertical 2 passagens - Passeio do "Tarzan" 2 passagens	Corrida: - Distância 7 Km - I = 70 a 80%	Natação: - Exercício de respiração ("garrafinha") - Prancha 2x50 m pernada - Prancha 2x50 m braçada - 200 m (nado peito)	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 80%
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 1 passagem a 45 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 1 passagem a 45 seg	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 1 passagem a 45 seg	Neuromuscular: - Plano A
Observações	O candidato deverá realizar durante a semana a aferição das RM para referência das semanas posteriores deste plano: - Flexão na barra: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries) três dias na semana; - Abdominal: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries) três dias na semana; e - Flexão de braço: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries) três dias na semana.				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 2

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	TIA: - 6 x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg	Pista de cordas: - Corda vertical 1 passagem - Passeio do "Tarzan" 1 passagem - Passeio do "Jacaré" 1 passagem	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 80%	Natação: - Exercício de respiração ("garrafinha") - Prancha 50 m pernada - Prancha 50 m braçada - 200 m (nado peito)	Corrida variada: - 10 min corrida lenta - 30 min corrida Sendo: 1min I = 60% 1min e 30seg I = 80 a 90% -10' corrida lenta
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 2 passagens a 30seg	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 2 passagens a 30seg	Neuromuscular: - Plano A
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 80% RM repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM. (intervalo de 3 minutos entre as séries).				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 3

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	TIA: - 6 x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg	Pista de cordas: - 1 Passagem completa	Corrida: - 40 min - I = 70 a 75%	Natação: - Livre	TIA: - 6 x 200 metros (ladeira) - Recuperação durante a descida
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 2 passagens a 30seg	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 2 passagens a 30seg	Neuromuscular: - Plano A
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 90% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM. (intervalo de 3 minutos entre as séries).				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 4

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 75%	Pista de cordas: - 2 a 3 passagens (½ pista) - Da corda vertical até o passeio do “Tarzan”	Corrida: - Distância 8 Km - I = 70 a 75%	Natação: - 200 m nado peito ou nado militar	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 75%
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2passagens a 45seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 2 passagens a 45seg	Neuromuscular: - Plano B	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2 passagens a 45seg
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 3 séries de 60% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 60% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 3 séries de 60% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries).				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 5

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg 	<p>Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Passagem completa 	<p>Corrida variada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 6 Km Sendo: 1Km com I = 85% 1Km com I = 70% 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 m nado militar (calça sem gandola) 	<p>Corrida variada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min corrida lenta - 30 min corrida continua: Sendo: 1min I=60% 1 min 30 seg I=85 a 90% - 5 min corrida lenta
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano A <p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 45 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano B 	<p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 45 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano B <p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 45 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano A
Observações	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 90% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM. (intervalo de 3 minutos entre as séries). 				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 6

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Simulado EAFD: - Barra / abd / flexão	Simulado EAFD: - Corda e corrida	Simulado EAFD: - Natação	Pista de cordas: - 2 Passagens completas	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 75%
Sessão 2				Neuromuscular: - Plano B PTC: - 1 passagem a 60 seg	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 1 passagem a 60 seg
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 2 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries).				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 7

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 5 Km - I = 85%	Pista de cordas: - 1 Passagem completa	Corrida: - Distância 8 Km - I = 70 a 75%	Natação: - 200 m nado peito ou nado militar	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 75%
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2 passagens a 45 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 2 passagens a 45 seg	Neuromuscular: - Plano A	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 2 passagens a 45 seg
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 3 séries de 70% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 70% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 3 séries de 70% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries).				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 8

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	<p>TIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg 	<p>Pista de cordas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Passagem completa 	<p>Corrida variada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Distância 5 Km Sendo: 1 Km com I = 85% 1 Km com I = 70% 	<p>Natação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 m nado militar (calça sem gandola) 	<p>Corrida variada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 min corrida lenta - 30 min corrida contínua: Sendo: 1min I = 60% 2 min I = 85 a 90% - 5 min corrida lenta
Sessão 2	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano A <p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 60 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano B 	<p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 60 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano B <p>PTC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 passagens a 60 seg 	<p>Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plano A
Observações	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 80% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Flexão de braço: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM. (intervalo de 3 minutos entre as séries). 				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 9

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	TIA: - 9 x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg	Pista de cordas: - 1 Passagem completa	Corrida variada - Distância 6 Km Sendo: 1Km com I = 85% 1Km com I = 70%	Natação: - 200 m nado militar (calça e gandola)	TIA: - 9 x 200 metros (ladeira) - Recuperação durante a descida
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 2 passagens a 60 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 2 passagens a 60 seg	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 2 passagens a 60 seg	Neuromuscular: - Plano A
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braço: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Canguru alternado: 3 séries de 15 repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Posição de Canguru [isometria]: 3 séries de 15" em cada perna; e - Canguru: 2 séries de 15 repetições.				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 10

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	TIA: - 7 x 400 metros - Intervalo 1min 30 seg	Pista de cordas: - 1 Passagem completa	Corrida variada - Distância 6 Km Sendo: 1Km com I = 85% 1Km com I = 70%	Natação: - 200 m nado militar (calça e gandola)	TIA: - 9 x 200 metros (ladeira) - Recuperação durante a descida
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 3 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 3 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 3 passagens a 30 seg
Observações	O candidato deverá realizar três dias durante a semana: - Flexão na barra: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braço: 3 séries máximas (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Canguru alternado: 3 séries de 25 repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Posição de Canguru [isometria]: 3 séries de 20" em cada perna; e - Canguru: 2 séries de 25 repetições.				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 11

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Simulado EAFD: - Barra / abd / flexão	Simulado EAFD: - Corda e corrida	Simulado EAFD: - Natação	Pista de cordas: - 2 Passagens completas em sequência	Corrida: - Distância 5 Km - I = 70 a 75%
Sessão 2	Neuromuscular: - Plano A PTC: - 3 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B	PTC: - 3 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano B PTC: - 3 passagens a 30 seg	Neuromuscular: - Plano A
Observações	<p>O candidato deverá realizar somente no dia do Módulo E (para não interferir no simulado):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 1 série de 90% RM, 1 série de 80% de RM e 1 série de 70% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 90% RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braço: 1 série de 90% RM, 1 série de 80% de RM e 1 série de 70% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Canguru alternado: 3 séries de 25 repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Posição de Canguru [isometria]: 3 séries de 20'' em cada perna; e - Canguru: 2 séries de 30 repetições. <p>*EAFD: Exame de Aptidão Física Definitivo</p>				

Plano de treinamento para o Curso Básico Paraquedista

Semana 12

PERÍODO	MÓDULO A	MÓDULO B	MÓDULO C	MÓDULO D	MÓDULO E
Sessão 1	Corrida: - Distância 5 Km - Velocidade variada/Fartlek	Pista de cordas: - Corda vertical 1 passagem - Passeio do "Tarzan" 1 passagem - Passeio do "Jacaré" 1 passagem	Corrida: - Distância 6 Km - 5 min/Km	Natação: - 75 m nado militar (calça e gandola)	Corrida: - Distância 5 Km - Velocidade variada/Fartlek
Sessão 2					
Observações	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão na barra: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Abdominal: 3 séries de 80% RM repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braço: 1 série de 80% RM, 1 série de 70% de RM e 1 série de 60% de RM (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Canguru alternado: 3 séries de 25 repetições (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Posição de Canguru [isometria]: 4 séries de 20" em cada perna; e - Canguru: 1 série de 40 repetições. 				