



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

EXEMPLO DE DISTRIBUIÇÃO MENSAL DE SESSÕES DE TFM PARA OM NÃO OPERATIVA

(3 SESSÕES POR SEMANA)

SEMANAS →		S 1	S 2	S 3	S 4
S E S S Ã O	1	AQUECIMENTO PTC CORRIDA CONTÍNUA (CC)	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC)	AQUECIMENTO PTC CORRIDA CONTÍNUA (CC)	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC)
	2	AQUECIMENTO CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC) PENTÁGONO	AQUECIMENTO PENTÁGONO DESPORTOS	AQUECIMENTO CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC) PENTÁGONO	AQUECIMENTO CROSS OPERACIONAL
	3	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA (TIA)	AQUECIMENTO CROSS OPERACIONAL	AQUECIMENTO CORRIDA (TIA) PENTÁGONO	AQUECIMENTO PENTÁGONO DESPORTOS



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

EXEMPLO DE DISTRIBUIÇÃO MENSAL DE SESSÕES DE TFM PARA OM OPERATIVA

(4 SESSÕES POR SEMANA)

SEMANAS →		S 1	S 2	S 3	S 4
S E S S Ã O	1	AQUECIMENTO PTC CORRIDA CONTÍNUA (CC)	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC)	AQUECIMENTO PTC CORRIDA CONTÍNUA (CC)	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC)
	2	AQUECIMENTO GINÁSTICA COM TOROS	AQUECIMENTO CROSS OPERACIONAL	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC)	AQUECIMENTO CROSS OPERACIONAL
	3	AQUECIMENTO GIN BÁSICA CORRIDA (TIA)	AQUECIMENTO PPM	AQUECIMENTO CIRCUITO OPERACIONAL	AQUECIMENTO PTC CORRIDA CONTÍNUA (CC)
	4	AQUECIMENTO CORRIDA CONTÍNUA CENTRALIZADA (CC) PENTÁGONO	AQUECIMENTO PENTÁGONO DESPORTOS	AQUECIMENTO CORRIDA (TIA) PENTÁGONO	AQUECIMENTO PENTÁGONO PPM



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

Observações:

- **Sessões de treinamento mistas:** sempre que possível, o OTFM deverá priorizar a realização de sessões mistas, empregando diferentes métodos de treinamento em uma mesma sessão. Além do incremento da carga de treinamento, este procedimento permite a utilização completa do tempo destinado ao TFM diário.
- **Carga de treino:** na elaboração do QTS de TFM, o OTFM deverá explicitar a carga de treino de todas as sessões (Ex: Ginástica Básica a 7 rep; PTC – 2 voltas x 45 seg; Corrida Contínua 4000m x 22 min)
- **Aquecimento:** prioritariamente, deverá ser o dinâmico, sendo necessário que este seja realizado de acordo com o clima e a atividade do trabalho principal.
- **Corrida contínua centralizada (CC):** todos os militares da OM deverão estar presentes nessa atividade, oportunidade para o desenvolvimento da ação de comando e de conteúdos atitudinais. Devem ser seguidos os preceitos de intensidade e volume.
- **Pentágono:** é um método de treinamento complementar, compondo a fase de volta à calma. O OTFM deverá seguir a orientação pedagógica dos diferentes níveis de condicionamento físico. Preferencialmente utilizar esse método de treinamento após as corridas contínuas. Sua descrição encontra-se no Caderno de Instrução de Transporte de Carga.
- **Cross Operacional:** é um método de treinamento físico atrativo que tem como objetivo aprimorar as capacidades cardiopulmonares e neuromusculares, tomando como base as valências físicas indispensáveis à execução de tarefas militares de combate.
- **Caminhada:** permitida nas condições prescritas no Manual de TFM (EB20-MC-10.350) e segundo a Orientação Técnica 001- “Sobre a utilização da Caminhada durante a sessão de TFM”, do Centro de Capacitação Física do Exército.
- **TFM em campanha:** deverão ser priorizadas as atividades para situações especiais, tais como: treinamento com fitas inelásticas (TRX), treinamento com elásticos, circuito operacional e ginástica com armas (método em estudos para sua reinclusão no Manual de TFM).
- **Trabalho complementar:** barra, flexão de braços e abdominal. Realizado diariamente como última atividade da sessão de TFM, antes do alongamento.