



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



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



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

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

## **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 de Precursor Paraquedista. Para tal, antes de iniciar este plano de treinamento, faz-se necessário 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 cinco 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. Exemplo: O Sgt PRECEDE 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 sua 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.

### **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).

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. Orientações nutricionais:**

Realizar de quatro a seis refeições ao dia incluindo, em todas elas, alimentos fontes de carboidratos. Evite pular as refeições (intervalos de 3 horas):

1) Café da manhã e lanche da tarde: leite e/ou derivados, vitaminas de frutas, pão ou biscoito, fruta e cereais;

2) Colação (lanche rápido no meio da manhã): sucos, frutas, cereais integrais, frutas desidratadas e biscoitos;

3) Almoço e jantar: verduras, legumes, arroz, feijão, carne ou frango ou peixe, batata ou massa ou farinha e fruta; e

4) Ceia: leite e/ou derivados, geléias, torradas e biscoitos.

A alimentação até uma hora antes tem como objetivo manter os níveis de glicose sanguínea para iniciar o exercício. Essa refeição deverá sempre conter carboidratos, principalmente aqueles de baixo a moderado índice glicêmico (absorção mais lenta): frutas como maçã, goiaba ou pêra, pães (de preferência com uma mistura de farinha branca e integral), torradas integrais, aveia e granola.

Ao longo do treinamento, evitar o consumo de alimentos ricos em gordura: frituras tipo empanados e salgadinhos, maionese, creme de leite, bacon, manteiga, biscoitos recheados, queijos amarelos, lingüiças, pizzas;

Na falta de carboidrato, a proteína muscular é utilizada como fonte de energia para atividade física (pode levar a perda de massa muscular, efeito contrário ao objetivo);

Diariamente, deve-se incluir no cardápio alimentos saudáveis e de boa qualidade, como os seguintes grupos de alimentos a seguir:

1) Cereais: arroz, milho, aveia, trigo e derivados (ex: pães, biscoitos, massas, farinhas, etc).

2) Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha e soja.

3) Carnes: boi, frango, peixe e peru.

4) Leite e derivados: iogurte, coalhada e queijos brancos.

5) Hortaliças: alface, tomate, brócolis, cenoura, vagem, batata e inhame.

6) Frutas: laranja, banana, mamão, kiwi e tangerina.

7) OBS: O grupo dos cereais, leguminosas e frutas são ricos em carboidratos;

**A suplementação alimentar com o consumo de módulos de proteína, cápsulas de aminoácidos ou hipercalóricos pode estar ou não indicado dependendo de cada indivíduo. Para esses casos é necessário consultar um nutricionista para avaliar a sua necessidade de acordo com seu objetivo. Somente este profissional, com base na avaliação individual de cada candidato, poderá orientar o adequado consumo de suplementação alimentar. Vale ressaltar que a suplementação não substitui as refeições diárias.**

#### **e. Treinamento neuromuscular**

O candidato deverá buscar orientações com o Oficial de treinamento físicomilitar da Unidade (OTFM), ou com um profissional habilitado, para a montagem das séries de musculação, tendo como objetivo fortalecer o CORE e os membros inferiores, baseado nos princípios do treinamento físico militar como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e especificidade.

#### **f. Lutas**

O plano de treinamento orienta o candidato a adquirir noções básicas de lutas, como a realização de socos, rolamentos, projeções e quedas (EB70-CI-11.414). Na fase que antecede este plano de treinamento o candidato pode praticar noções básicas de defesa pessoal em esportes de combate, ensinado em academias com a finalidade de adaptar-se ao gasto energético e ao gestual específico da modalidade.

#### **g. Natação**

Os candidatos que apresentam dificuldades na parte aquática devem realizar aulas de natação antes de iniciar este plano de treinamento para o curso,

sendo recomendado pelo menos três meses de treino, com três sessões por semana.

Durante a realização do plano de treinamento, caso não seja possível realizar todo o treinamento da natação previsto, priorize o tempo para flutuar com peso (lastro de mergulho).

**Atentar para a segurança durante os treinamentos de natação.**

#### **h. Marchas**

O treinamento de marcha tem como finalidade a aferição do ritmo de passada do candidato, bem como a adaptação do equipamento e uniforme ao corpo. Um equipamento mal ajustado provoca feridas ou lesões que podem atrapalhar seu prosseguimento no curso.

#### **d. Pista de cordas**

Para realização deste treinamento, 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.

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 1**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>Natação:</b> - 100 m livre - 25 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Fardado)	<b>Corrida:</b> - Distância 8 Km - 5 min 30 seg por Km	<b>Corrida:</b> - Distância 6 Km - 5 min por Km	<b>PTC:</b> - 2 passagens a 30 seg  <b>TIA:</b> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min 20 seg - Intervalo 3 min	<b>Corrida:</b> - Distância 4 Km - 5 min 30 seg por Km
<b>Sessão 2</b>	<b>Neuromuscular:</b> - Membros inferiores  <b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)		<b>Natação:</b> - 200 m livre - 25 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Fardado)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros superiores	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 20 min nado peito - 3x25m nado submerso - 15 min flutuação (Fardado)
<b>Observações</b>	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 2 séries: 10 Rpt, 6 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 2 séries: 25 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros (intervalo de 3 minutos entre as subidas) sem o auxílio dos pés.				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 2**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 25 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 30 min flutuação (Fardado)	<b>PTC:</b> - 2 passagens a 30 seg  <b>Corrida:</b> - Cross Operacional	<b>Corrida:</b> - Distância 8 Km - 5 min por Km	<b>PTC:</b> - 2 passagens a 30 seg  <b>TIA:</b> - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 20 seg - Intervalo 3 min	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 30 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 10 min flutuação (Sunga)
<b>Sessão 2</b>	<b>Neuromuscular:</b> - CORE - Membros inferiores  <b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE)	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 25 min nado peito - 3x25 m nado submerso - 30 min flutuação (Fardado)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores	
<b>Observações</b>	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 10 Rpt, 6 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 25 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 3 metros (intervalo de 3 minutos entre as subidas) sem o auxílio dos pés.				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 3**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 30 min nado peito - 1x25 m nado submerso - 15 min flutuação (Fardado)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE)	<b>TIA:</b> - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 20 seg - Intervalo 3 min	<b>Neuromuscular:</b> - CORE - Membros inferiores  <b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)	<b>Natação:</b> - 100 m livre - 20 min flutuação (2Kg)* - 10 min nado peito (2Kg)* - 25 m nado submerso - 15 min flutuação (Fardado) * Lastro de 2 Kg
<b>Sessão 2</b>	<b>Corrida:</b> - Distância 10 Km - 5 min 10 seg por Km	<b>Natação:</b> - 30 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 15 min flutuação (Sunga)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores	<b>Pista de cordas:</b> - Pista escola	
<b>Observações</b>	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 minutos entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt ( intervalo de 3 minutos entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 minutos) sem o auxílio dos pés.				



**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 4**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito(2Kg)*</li> <li>- 1x25 m nado submerso</li> <li>- 20 min flutuação(2Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito (2Kg)*</li> <li>- 1x25 m nado submerso</li> <li>- 30 min flutuação (2Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 8 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 10 a 11 min/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 20 seg</li> <li>- Intervalo 3 min</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>		<p><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross Operacional</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 10 min nado peito</li> <li>- 1x25 m nado submerso</li> <li>- 15 min flutuação (sungas de banho)</li> </ul>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 minutos) sem o auxílio dos pés.</li> </ul>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 5**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>TIA:</b> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min 10 seg - Intervalo 2 min	<b>Natação:</b> - 200 m livre - 30 min nado peito (2Kg)* - 4x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano (pau de fogo) - 35 min flutuação (2Kg)* (Fardado) * Lastro de 2 Kg	<b>Corrida:</b> - Distância 4 Km - 4 min 20 seg por Km (calça e coturno)	<b>Marcha:</b> - Armado e equipado - 8 Km com 15 Kg (peso da mochila) - 9min 45 seg a 10min 30 seg/km * O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)	<b>Natação:</b> - 100m livre - 35 min nado peito (2Kg)* - 4x25m nado submerso - 2x 25 nado indiano - 35 min flutuação (2Kg)* (Fardado) * Lastro de 2 Kg
<b>Sessão 2</b>	<b>Pista de cordas:</b> - 2 Passagens completas	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores		<b>Natação:</b> - 100 m livre - 20 min nado peito - 1x25 m nado submerso - 25 min flutuação (sungá de banho)	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores  <b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b> - Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)
<b>Observações</b>	O candidato deverá realizar um dia na semana: - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries: 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 6**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 35 min nado peito (2Kg)*</li> <li>- 25 m nado submerso</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 800m</li> <li>- Apneia 15, 30, 45 e 60 seg</li> <li>- 40 min flutuação (2Kg)* (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito (2Kg)*</li> <li>- 35 m nado submerso</li> <li>- 2x25 nado indiano</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 20 min</li> <li>- Apneia 15, 30, 45, 60 seg</li> <li>- 45 min flutuação (2Kg)* (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 15 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min 15 seg/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min</li> <li>- Intervalo 2 min</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>		<p><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> </ul>		<p>(após a marcha)</p> <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 m livre</li> <li>- 15 min nado peito</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 30 min flutuação (2Kg)* (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 2 Kg</p>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 7**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 40 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 20 min</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 45 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg</li> </ul> <p align="center">(Fardado)</p> <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 20 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Pista de cordas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 passagens</li> </ul>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</p> <p align="center">(após a marcha)</p> <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 20 min</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 30 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apnéia 30, 45, 60, 75 seg</li> </ul> <p align="center">(Fardado)</p>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 40 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 3 Kg</p>
<b>Sessão 2</b>	<p><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Corrida:</b></p> <p>Cross Operacional</p>		
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas);</li> <li>- Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas);</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés; e</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 8**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 10 Km</li> <li>- 4 min 50 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 50 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 40 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg</li> <li align="center">(Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 m livre</li> <li>- 30 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 20 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 50 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg</li> <li align="center">(Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos</li> <li align="center">(após a marcha)</li> </ul>	<p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min 10 seg</li> <li align="center">- Intervalo 2 min</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> </ul>	<p><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 30 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75seg</li> <li align="center">(Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas);</li> <li>- Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 9**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 40 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <p>Cross Operacional</p>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m Nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 35 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 12 Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 9 min 45 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos) (após a marcha)</li> </ul> <p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 25 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt ( intervalo de 3 min entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical:2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 10**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>	<b>MÓDULO E</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>PTC:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 passagens a 30 seg</li> </ul> <p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min</li> <li>- Intervalo 2 min</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 35 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 8 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 15 Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CORE</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>	<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 15 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 45 min flutuação</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (sunga de banho)</li> </ul> <p>* Lastro de 3 Kg</p>
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra: 6 séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as subidas);</li> <li>- Flexão de braços: 4 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as subidas); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 3 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>				

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 11**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<p align="center"><b>Natação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 35 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> </ul> <p>* Lastro de 3 Kg</p>	<p align="center"><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 6 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km (calça e coturno)</li> </ul>	<p align="center"><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16Km com 20 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 50 seg a 10 min 20 seg/km</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</li> </ul> <p align="center">(após a marcha)</p> <p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 min nado peito</li> <li>- 600 m nadadeira (lateral)</li> <li>- 2x25m nado submerso</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 20 min flutuação (fardado, armado e equipado)</li> <li>- Desequipagem</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 seg (de sunga)</li> </ul>	<p align="center"><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min nadadeira(lateral)</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 30 min flutuação (4Kg)* (sungas de banho)</li> </ul> <p>* Lastro de 4 Kg</p>
<b>Sessão 2</b>		<p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p align="center"><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p align="center"><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros inferiores</li> </ul>
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar um dia na semana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			



**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 12**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 4 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km (calça e coturno)</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <p>Cross Operacional</p>	<p><b>Lutas (EB70-CI-11.414):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Socos, rolamentos, projeções e quedas (30min)</li> </ul> <p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membros superiores</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 min nado peito</li> <li>- 20 min flutuação (5Kg)*</li> <li>- Apneia 30 e 60 seg (sungá de banho)</li> <li>* Lastro de 5 Kg</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 min nado peito (3Kg)*</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 35 min flutuação (3Kg)*</li> <li>- Apneia 30, 45, 60, 75 seg (Fardado)</li> <li>* Lastro de 3 Kg</li> </ul>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 m livre</li> <li>- 45 min flutuação</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- Apneia 30, 45, 60 seg <b>(fardado, armado e equipado)</b></li> <li>- <b>Desequipagem</b></li> <li>- Apneia 30, 45, 60 seg</li> </ul>	<p><b>TIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 1000 metros</li> <li>- Tempo 4 min</li> <li>- Intervalo 2 min</li> </ul>	
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar três dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: repetição máxima;</li> <li>- Flexão de braços: repetição máxima; e</li> <li>- Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 13**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min nado peito (4Kg)*</li> <li>- 15 min nadadeira (lateral)</li> <li>- 4x25 m nado submerso</li> <li>- 4x25 m nado indiano</li> <li>- 2 x apneia 30, 45, 60, 75 seg</li> <li>- 30 min flutuação (4Kg)*</li> <li>- Desequipagem</li> </ul> <p><b>(fardado, armado e equipado)</b></p> <p>* Lastro de 4 Kg</p>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distância 6 Km</li> <li>- 4 min 30 seg por Km</li> </ul>		<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>- 16Km com 30 Kg (peso da mochila)</li> <li>- 9 min 30 seg a 10 min 40 seg/km</li> </ul> <p>* O candidato deverá se hidratar a cada 2 Km (água, repositores hidroeletrólíticos e/ou sucos)</p> <p align="center">(após a marcha)</p>
<b>Sessão 2</b>		<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> <li>- Membros inferiores</li> </ul>		<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 min nado peito (4Kg)*</li> <li>- 600 m nadadeira (lateral)</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 30 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (3 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado com submersão canivete</li> <li>- 30 min flutuação (4Kg)*</li> <li>- Desequipagem</li> <li>- Apneia 30, 45, 60seg</li> </ul> <p><b>(fardado, armado e equipado)</b></p> <p>* Lastro de 4 Kg</p>
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 7séries de 5 Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 14**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores	<b>TIA:</b> - 4 x 1000 metros - Tempo 4 min 10 seg - Intervalo 3 min	<b>Natação:</b> - 30 min nado peito (5Kg)* - 4x25 m nado submerso - 4x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 30 min flutuação (5Kg)* - 2x desequipagem (fardado, armado e equipado) * Lastro de 5Kg	<b>Marcha:</b> - Armado e equipado - 06 horas de marcha com 30 Kg (peso da mochila) Sem a realização de alto. * O candidato deverá se hidratar a cada 30 min (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)
<b>Sessão 2</b>	<b>Natação:</b> - 20 min nado peito (5Kg)* - 15 min nadadeira (lateral) - 4x25 m nado submerso - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 20 min flutuação (5Kg)* (fardado) - 2x desequipagem *Lastro de 5 Kg	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores		
<b>Observações</b>	O candidato deverá realizar um dia na semana - Flexão na barra fixa: 3 séries: 12 Rpt, 8 Rpt e 4 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); - Flexão de braços: 3 séries : 35 Rpt, 20 Rpt e 15 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e - Subida na corda vertical: 2 subidas de 4 metros (intervalo de 3 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.			

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 15**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 min nado peito (5Kg)*</li> <li>- 30 min flutuação (5Kg)* (fardado, armado e equipado)</li> <li>- 2x desequipagem</li> <li>* Lastro de 5 Kg</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <p>Cross Operacional</p>	<p><b>Natação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min nado peito (5Kg)*</li> <li>- 2x25 m nado submerso</li> <li>- PPTM<sup>1</sup> 10 min</li> <li>- Alagar e desalagar a máscara (2 vezes)</li> <li>- 2x25 m nado indiano</li> <li>- 2 x apneia 30, 45, 60, 75 seg</li> <li>- 10 min flutuação (5Kg)*</li> <li>- Desequipagem (fardado, armado e equipado)</li> <li>* Lastro de 5Kg</li> </ul>	<p><b>Marcha:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armado e equipado</li> <li>06 horas de marcha com 30 Kg (peso da mochila) Sem a realização de alto.</li> <li>* O candidato deverá se hidratar a cada 30 min (água, repositores hidroeletrólitos e/ou sucos)</li> </ul>
<b>Sessão 2</b>		<p><b>Neuromuscular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentágono (CORE)</li> </ul>		
<b>Observações</b>	<p>O candidato deverá realizar dois dias durante a semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão na barra fixa: 7séries de 5Rpt (intervalo de 2 min entre as séries);</li> <li>- Flexão de braços: 5 séries de 20 Rpt (intervalo de 3 min entre as séries); e</li> <li>- Subida na corda vertical: 3 subidas de 4 metros (intervalo de 2 min entre as subidas) sem o auxílio dos pés.</li> </ul> <p><sup>1</sup> PPTM: Natação com pé de pato, tubo e máscara.</p>			

**PLANO DE TREINAMENTO PARA O CURSO DE PRECURSOR PARAQUEDISTA**

**SEMANA 16**

<b>PERÍODO</b>	<b>MÓDULO A</b>	<b>MÓDULO B</b>	<b>MÓDULO C</b>	<b>MÓDULO D</b>
<b>Sessão 1</b>	<b>Natação:</b> - 15 min nado peito - 10 min flutuação (sunga de banho)	<b>TIA:</b> - 3 x 1000 metros - Tempo 4 min - Intervalo 2 min	<b>Neuromuscular:</b> - Pentágono (CORE) - Membros inferiores	<b>Natação:</b> - 10 min nado peito - 2x25 m nado submerso - 2x25 m nado indiano - 2x apneia 30, 45, 60, 75 seg - 10 min flutuação - Desequipagem (fardado, armado e equipado)
<b>Sessão 2</b>				