



COMANDOS

"A SORTE PROTEGE OS AUDAZES"



SERRA DA CARREGUEIRA
2605-045 BELAS



rcmds@exercito.pt



(+351) 21 433 84 00





PREPARA-TE PARA CURSO DE COMANDOS



	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
1ª Semana	Corrida Contínua (5Km) – CL ou CM	Reforço Muscular (M. Inf.)	Watson Fartlek ****	Reforço Muscular (M. Sup.)	Corrida Contínua (5Km) – CL ou CM	Descanso	Descanso
2ª Semana	Reforço Muscular (M. Inf.)	Watson Fartlek ****	Reforço Muscular (Circuito A)	Reforço Muscular (Circuito B)	Corrida Contínua (8Km) – CM		
3ª Semana	Reforço Muscular (M. Sup.)	Piramidal Fartlek	Reforço Muscular (Circuito A)	Watson Fartlek ****	Reforço Muscular (Circuito B)		
4ª Semana	Corrida Contínua (10Km) – CM	Reforço Muscular (Circuito A)	Reforço Muscular (Circuito B)	Trail 8Km (Montanh a) - CM	Reforço Muscular (M. Inf.)		
5ª Semana	Reforço Muscular (Circuito A)	Hill Fartlek – Rampas** *	Reforço Muscular (Circuito B)	Fartlek	Corrida Contínua (10Km) – CL ou CM		
6ª Semana	Reforço Muscular (M. Sup.)	Fartlek	Reforço Muscular (Circuito A)	Reforço Muscular (Circuito B)	Corrida Contínua (15Km) – CM		
7ª Semana	Reforço Muscular (M. Inf.)	Piramidal Fartlek *****	Reforço Muscular (Circuito A)	Watson Fartlek	Reforço Muscular (Circuito B)		
8ª Semana	Corrida Contínua (15Km) – CM	Reforço Muscular (Circuito A)	Reforço Muscular (Circuito B)	Trail 10Km (Montanh a) - CM	Reforço Muscular (M. Sup.)		

Legenda:

***HF Rampa com cerca de 3 km. Rep x3 - Corrida rápida durante a subida, ritmo lento na descida;

****WF Corrida rápida durante 4 minutos com intervalo de 1 minuto lento de recuperação – repetir 8 vezes;

*****PF Corrida Intervalada (2-3-4-5-6-6-5-4-3-2) - Corrida rápida durante 2 minuto com intervalo de 2 minuto, de seguida corrida rápida 3 minutos com intervalo de 3 minutos... etc.

CL – Corrida Lenta (6:00min/km); CM – Corrida Moderada (5:00min/km)



SERRA DA CARREGUEIRA
2605-045 BELAS



rcmds@exercito.pt



(+351) 21 433 84 00



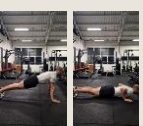
Reforço Muscular Membros Inferiores

Exercício	Back Squat	Sumo Front Squat	Dead Lift	Split Squat	Lunge Búlgaro	Prancha Isométrica
						
Séries	4	4	4	4	4	4
Repetições	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	45 seg
Descanso	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg

Reforço Muscular Membros Superiores

Exercício	Elevações	Remada Inclinada	Push Ups	Press de Ombros	Trícepite francês	Fundos/ Dips
						
Séries	4	4	4	4	4	4
Repetições	6 a 8 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps
Descanso	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg

Reforço Muscular / Circuito A

Exercício	Back Squat	Split Squat	Push Ups	Press Ombros	Press Francês	Prancha Isométrica
						
Séries	4	4	4	4	4	4
Repetições	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	45 seg
Descanso	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg

Reforço Muscular / Circuito B

Exercício	Dead Lift	Elevações	Remada Inclinada	Remada Alta	Bícepite	Crunches
						
Séries	4	4	4	4	4	4
Repetições	12 a 15 Reps	6 a 8 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	12 a 15 Reps	15 a 20 Reps
Descanso	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg	40 seg



SERRA DA CARREGUEIRA
2605-045 BELAS



rcmds@exercito.pt



(+351) 21 433 84 00

