Marinha

ESCOLA NAVAL

Ano letivo 2025/2026

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO

PLANO DE TREINO PREPARATÓRIO PARA AS PROVAS DE ADMISSÃO

DE

APTIDÃO FÍSICA GERAL

PLANO DE TREINO PREPARATÓRIO PARA AS PROVAS DE ADMISSÃO DE APTIDÃO FÍSICA GERAL

O plano de treino prescrito é apenas uma sugestão para melhorar as capacidades físicas do candidato, e realizar com sucesso as provas de admissão de aptidão física geral.

Princípios

1. Antes de o iniciar o treino proposto, recomenda-se a consulta de um médico para ter a garantia de que o pode realizar.
2. O plano de treino não deverá ser realizado por pessoas que não estejam saudáveis ou que tenham algum tipo de lesão.
3. Este plano de treino não respeita as caraterísticas de cada candidato, como sexo, capacidade física, experiência anterior e recuperação, pelo que é global para um período de 8 semanas.
4. Os aquecimentos dos treinos para além da corrida/remo/bicicleta deverão realizar-se exercícios de mobilização articular dos membros inferiores e superiores.
5. No treino de corrida entende-se por:

   Ritmo lento – cerca de 50 % da sua capacidade (pouco esforço físico, é possível falar sem esforço);

   Ritmo moderado – entre 60 a 80% da sua capacidade (esforço físico moderado, é possível falar pausadamente);

   Ritmo forte – acima de 90% da sua capacidade (muito esforço físico, é muito difícil falar).

Abreviaturas

Máx = Máximo

Nº x = Número de séries

Reps = Número de Repetições

1 Ronda = 1 série completa do circuito de exercícios

	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
1ª SEMANA	**Avaliação Diagnóstico (Elevações/Sustentação; Salto Horizontal; Sprint; 2400m Cooper)**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TFG**	**DESCANSO**	**(4x) 400M Corrida** (ritmo moderado) **+ Plank 1´min** ***descanso entre rondas 60s a 90s** **+ TFE A+B**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
2ª SEMANA	**TP**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**DESCANSO**	**10 Min. Corrida Contínua** (ritmo leve) **2x [800M Corrida** (ritmo moderado) **+ 1km Caminhada] + TP**	**TFE B (2ª parte)**	**TMS**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
3ª SEMANA	**4x [1Km caminhada** (ritmo moderado) **+ 1Km Corrida** (ritmo forte) **] + TFE A (1ª parte)**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TFG**	**DESCANSO**	**(4x) 400M Corrida** (ritmo moderado) **+ Plank 1´min** ***descanso entre rondas 60s a 90s** **TFE B (2ª parte)**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
4ª SEMANA	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TMS**	**10 Min. Corrida Contínua** (ritmo leve) **2x [800M Corrida** (ritmo leve) **+ 1KM Caminhada] + TFE A+B**	**DESCANSO**	**TFG**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**DESCANSO**

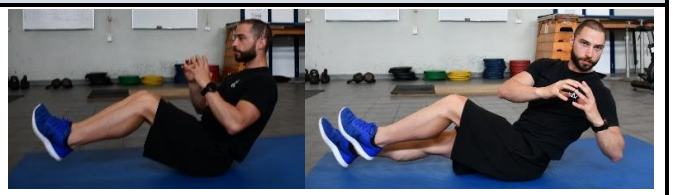
	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
5ª SEMANA	**Avaliação Diagnóstico (Elevações/Sustentação; Salto Horizontal; Sprint; 2400m Cooper)**	**(10x) 1´min Corrida** (ritmo forte) **+ 1´min Caminhada** (ritmo moderado) **+ TFE B (2ª parte)**	**TP**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TMS**	**TFE A+B**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
6ª SEMANA	**10 Min. Corrida Contínua** (ritmo leve) **2x [800M Corrida** (ritmo moderado) **+ 1km Caminhada** (ritmo moderado) **] + TP**	**TFG**	**DESCANSO**	**TP**	**TFE A+B**	**(4x) 400M Corrida** (ritmo moderado) **+ Plank 1´min** ***descanso entre rondas 60s a 90s**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
7ª SEMANA	**TFG**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TMS**	**DESCANSO**	**TFE A+B**	**TP**	**DESCANSO**
	DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**	**DIA 7**
8ª SEMANA	**TMS + TFE B (2ª parte)**	**Corrida contínua 30 minutos (ritmo moderado)**	**TP**	**10 Min. Corrida Contínua** (ritmo moderado) **4x [800M Corrida** (ritmo leve) **+ 800M Caminhada** (ritmo moderado)**]**	**Avaliação Diagnóstico (Elevações/Sustentação; Salto Horizontal; Sprint; 2400m Cooper)**		

TREINO DE PROGRESSÃO (Elevações/ Sustentação e Abdominais) **TP**

Aquecimento: 10 min corrida/remo/ bicicleta

Elevações/ Sustentação na barra e abdominais

Pull Ups 3x (máx. reps) OU Push Ups 3x (12 reps)		Negative Pull Ups 3x (5 reps)	Jumping Pull Ups 3x (5 reps)

Prancha 3x 1min	Prancha Lateral 3x (30s cada lado)	Russian Twist 3x12 (cada lado)
		

Aquecimento: 10 min corrida

2x (500m Remo + Jumping Pull Up (10 reps))	

*O remo pode ser substituído por bicicleta/elítica ou corrida.

CIRCUITO: 3 Rondas com um descanso de 90s a 120s entre cada ronda.

Prancha 1min	Down Ups 10reps	Push Ups máx. reps	Crunch 20 reps
ou			

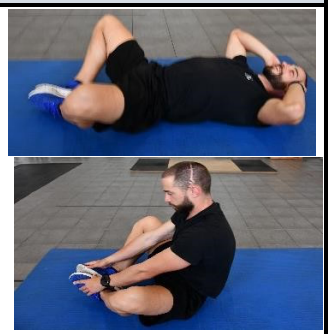
Dips 10x	Pull Ups máx. reps	V-Ups 15x

FÍSICO GERAL **TFG**

Aquecimento: 10 min corrida/remo/ bicicleta

CIRCUITO: 4 Rondas com um descanso de 60s a 90s entre cada ronda.

Air Squat (agachamento) 10x	Isometria Pull Up (máx. tempo em sustentação)	Step Over Box 10x (cada perna)	Push Ups 15x

Squat Jump 10x	Sit ups 20x	Mountain Climbers 30x (15 rep cada perna)
		

TREINO

FÍSICO ESPECÍFICO A — TFE A

Aquecimento: 10 min corrida/remo/ bicicleta

CIRCUITO: 3 Rondas com um descanso de 90s a 120s entre cada ronda.

Elbow-to-Knee Crunch (30s)	Skiping (30s)	Plank Knee to Elbow (30s)	Chin Ups (máx. Reps)

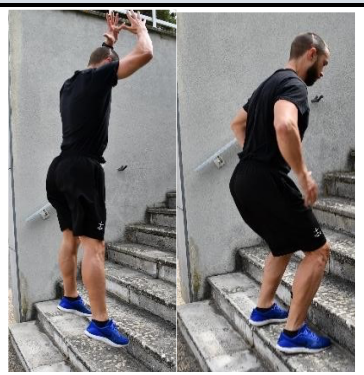
Chin Ups isometric (máx. tempo em sustentação)	Negative Pull Ups 6x	V-Ups 10x

FÍSICO ESPECÍFICO B

TFE B

CIRCUITO: Flexibilidade e Mobilidade

Movimentos Dinâmicos (membros inferiores) 2x 10reps cada lado	Membros inferiores em extensão (mãos tocam na ponta dos pés)	Posição Estática: Lunges 2x 30s (cada perna)

CIRCUITO: Força e Coordenação

Salto Horizontal 3x 6 reps	Agachamentos 3x 15 reps	Saltos Verticais 2x 6 reps (degraus da escada)