PENTATLO MODERNO

EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINAMENTO

Cap. Ruy Pinto Duarte

Para estabelecer-se um plano de treinamento, deve-se levar em conta, dois fatores:

1.º — o tempo que se dispõe para o treinamento;

2.º — as condições desportivas do concorrente.

Supondo-se que o tempo que se dispõe é de 11 a 12 meses, o que já é um tempo relativamente bom e que o concorrente já seja bastante flexionado desportivamente, pode-se adotar o seguinte plano. — para principiante do pentatlo — (sendo de cavalária):

1.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiros em seco, demorando na pontaria (10 vezes), depois 10 tiros c/bala, em duas séries de 5, no alvo do pentatlo; Corrida a pé, em terreno variado, após uma preparatória c/flexionamentos, uns 1.500 ms., em duas vezes, isto é, 700 ms. em passada larga, andar 300 ms. e depois mais 800 ms. correndo em passada larga, procurando contração e ritmar a respiração, (esta corrida deve ser feita na ponta dos pés); À tarde: — Natação, 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., com intervalos de 2 minutos de descanso.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Esgrima de florete, aperfeiçoando os ataques e as tomadas de ferro; Natação, 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde: — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Cavalo, um pouco de exterior em terreno acidentado; Corrida a pé, em terreno variado, após flexionamentos, 2.000 ms., em duas vezes de 1.000 ms., intercalando 400 ms. andando. À tarde: — Natação, 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — O mesmo treinamento previsto para o 2.º dia.

5.º dia: — O mesmo previsto para o 3.º dia, sem o cavalo, porém, aumentando a corrida para 2.800 ms., em 2 vezes, (1.200 e 1.600) intercalando 400 ms. andando.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Esgrima, o mesmo do 2.º dia; Natação, 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde: — descanso.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma qualquer, o mesmo treinamento, acrescentando no 1.º dia, cavalo no picadeiro, no 3.º dia, também cavalo no picadeiro.

2.ª semana: — Repetir o treinamento da 1.ª semana.

3.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiros em seco (15 tiros), depois 15 tiros com bala em 3 séries de 5; cavalo — um pouco de exterior; corrida a pé em terreno variado, após flexionamentos, 2.000 ms. de uma só vez, com uma velocidade um pouco maior do que as corridas anteriores. À tarde: — Natação — 50 ms. lentos, 3 vezes

300 ms., intercalados com descansos de 5 minutos — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — tiro — o mesmo do 1.º dia, esgrima — florete, aperfeiçoamento dos ataques e defesas; natação — 50 ms. lentos — 200 ms. de batida de pernas — 2 vezes 400 ms., intercalados com descansos, 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia; corrida a pé em terreno variado, após flexionamentos, uns 2.500 ms., sendo primeiro 1.000 ms., depois 500 ms. andando, depois 1.500 metros correndo com passada mais forte. À tarde: — natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms. intercalados com descansos — 150 ms. de batidas de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do primeiro dia; esgrima — o mesmo do 2.º dia; natação — 50 ms. lentos, 2 vezes 500 ms. intercalados com descansos, 100 ms. de batida de pernas, 25 ms. rápidos; à tarde: — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia; cavalo — um pouco de exterior; corrida a pé em terreno variado, o mesmo do 3.º dia; à tarde: — natação — 50 ms. lentos, 2 vezes 200 ms., intercalados com descansos — 100 ms. de batida de pernas, 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia; esgrima — o mesmo do 2.º dia, procurando mais rapidez; natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 200 ms., intercalados com descansos — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos; à tarde: — descanso.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outras armas, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

4.ª semana: — Repetir todo o treinamento da 3.ª semana.

2.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — tiros em seco (20 tiros) e 20 tiros c/bala em 4 séries de 5 tiros. Esgrima — com espada, executar o mesmo que foi feito com o florete. Corrida a pé em terreno variado — após flexionamentos, uns 3.000 metros em 2 vezes, (1.500 ms. em cada), intercalados com 500 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com poucos obstáculos. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 300 ms. intercalados com descanso de 5 minutos; 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. em 2 vezes — (1.600 e 2.000) — intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 300 ms. — 100 ms. de batidas

de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com obstáculos. Corrida a pé em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes de 1.500 ms. com velocidade um pouco maior do que a dos outros dias, intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms. com velocidade um pouco maior do que os outros dias, intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

7.º dia: — descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o de cavalo no picadeiro.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 4.000 ms. em 3 vezes (1.000 — 1.000 e 2.000), com velocidade de corrida de 1.500 ms., intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior, 2.000 ms. com obstáculos. — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batidas de pernas — 25 metros rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 2.800 ms. em 2 vezes de 1.400 ms., com velocidade um pouco maior do que a dos outros dias, intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos, 3 vezes 400 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 5.000 ms. em 2 vezes de 2.500 ms., intercalado com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com obstáculos. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 2.ª Semana. Corrida a pé em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez com passada larga e descontrainda. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 450 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. em 2 vezes de 1.800 ms. cada uma, intercalados com descanso — 150 ms. de batidas de 1.800 ms., cada uma, intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — Descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado, 3.200 ms. em 2 vezes, sendo 1.200 ms. lentos, depois andar 300 ms. e depois correr 2.000 ms. em passada larga. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

4.ª Semana:

O mesmo treinamento da semana anterior.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

3.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — tiros em seco (20 tiros) e 25 tiros com bala, em 5 séries de 5 tiros, com o alvo em movimento — Cavalos — exterior com obstáculos — 2.600 ms. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — Com espada, ataques ao ante-braço procurando direção de ponta e cobertura — Corrida a pé, em terreno variado, 2.000 ms. em duas vezes (800 e 1.200 ms.), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 40 ms., intercalados com descanso — 15 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — Corrida a pé, em terreno variado — 1.800 ms. de uma só vez, com passada larga. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., in-

tercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.000 ms. em 2 vezes (1.500 e 1.500), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, devendo iniciar o treinamento do cavalo, no exterior.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 1.800 ms. em duas vezes de 900 ms., com passada larga, intercalados com 300 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes (1.200 e 1.600), intercalados com 300 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez em cadência puxada. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. À tarde — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. 2 vezes (1.600 e 2.000), intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. Natação — 50 ms. lentos —

3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé, em terreno variado. 2.000 ms. em 2 vezes (1.000 e 1.000), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

4.ª Semana: — Repetir o treinamento da semana anterior. Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — tiros em seco (15 tiros) e 30 tiros com bala em seis séries de 5 tiros — Esgrima — Batidas em 4.ª e 6.ª, atirando no ante-braço, por dentro e por fora e contra-atacar, recuando — Corrida a pé, em terreno variado — 2.400 ms., em duas vezes (1.100 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos, variando o terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 1.500 ms. em 5'15", mais ou menos, depois andar 500 ms. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms. em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

2.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o

mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 1.500 ms. em 5'15", mais ou menos, depois andar 500 ms. — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms. em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez e depois andar 500 ms. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes (1.300 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado —

2.000 ms., de uma só vez, em passada larga — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o

mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.600 ms. em duas vezes (1.600 e 2.000), intercalados com 500 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação: — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. em duas vezes (1.200 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos variando de terreno — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

5.º mês: — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — Tiro em seco (15 tiros), e 35 tiros com bala, em 7 séries de 5 tiros — Corrida a pé, em terreno variado — 4.500 ms. em duas vezes (2.000 e 2.500), intercalados com 500 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — Batidas em 4.ª e 6.ª, atirando no ante-braço por dentro, por fora, por cima e por baixo, contra-atacando, nos mesmos pontos, no recuo — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 450 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso e em 3 minutos cada um, igualmente — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, variando de terreno — 3.000 ms., em duas vezes (1.500 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. e 1 vez 450 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 2.700 ms., em duas vezes (1.200 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando. — À tarde —

Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.200 ms. em duas vezes (1.500 e 1.700), intercalados com 400 ms. andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. em duas vezes (1.200 e 1.300) intercalados com 300 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. em duas vezes (1.200 e 800), intercalados com 300 ms. andando, sendo que os 800 ms. devem ser mais rápidos que os 1.200 — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms., em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.200 ms., em duas vezes (1.000 e 1.200), intercalados com 200 ms. andan-

do — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª semana:

Repetir o treinamento da semana anterior.

(Continua no próximo número)