

Treino de calistenia militar grátis (PDF)

Calistenia militar é o nome que as redes sociais deram aos circuitos com o peso do corpo, de muitas repetições e pouco descanso. Nenhum exército tem um programa com esse nome. E funciona: em estudos de quatro semanas, treinar flexão aumentou a força no supino, e intervalos curtos com o peso do corpo melhoraram o fôlego tanto quanto correr na esteira. O que os vídeos deixam de fora é a corrida, que está no primeiro dia do exame físico da Escola de Sargentos das Armas. Este treino mantém o circuito, soma um dia de força e uma corrida por semana e vem em três níveis, com um teste rápido para achar o seu e um PDF grátis.

DURAÇÃO
4 semanas, a última mais leve, com reteste

DIAS E MINUTOS
3 dias por semana, de 20 a 45 minutos

MATERIAL
Chão, parede, barra fixa ou mesa firme, tênis de corrida

NÍVEIS
3, definidos por um teste: flexão, prancha e barra

Exame de Aptidão Física da ESA, áreas Geral e Saúde, edital de 26 de março de 2026. A segunda tentativa vem uma hora depois, e a da corrida, no dia seguinte.

Tarefa	Como é feita	Mínimo, homens / mulheres
Corrida de 12 minutos	Piso duro e plano, pode correr ou andar	2.450 m / 2.100 m
Flexão de braços na barra fixa	Pegada pronada, queixo acima da barra, sem impulso nem balanço, sem limite de tempo	3 / 1
Flexão de braço no solo	Cotovelo passa da linha das costas, sem parar e sem apoiar os joelhos, sem limite de tempo	21 / 12
Abdominal supra	Braços cruzados no peito, sem parar, em até 3 minutos	30 / 27

O teste de nível

Faça antes da semana 1, descansado, depois dos 5 minutos de aquecimento. Ponha o punho fechado no chão, embaixo do peito, e faça uma série de flexões, encostando o peito no punho em cada repetição, com o corpo reto da cabeça aos calcanhares. Pare quando a técnica quebrar: o quadril cede ou o peito deixa de chegar ao punho. Descanse 3 minutos e segure a prancha nos antebraços enquanto o corpo ficar numa linha reta. Se tiver uma barra, faça quantas barras conseguir partindo do braço estendido, com o queixo acima da barra em cada uma. Se a flexão e a prancha apontarem para níveis diferentes, fique com o mais baixo. Se você está começando do zero, o nível Iniciante foi feito para isso.

Iniciante	Menos de 10 flexões, ou prancha abaixo de 30 s.
Intermediário	De 10 a 25 flexões e prancha de 30 a 60 s.
Avançado	Mais de 25 flexões, prancha acima de 60 s e pelo menos 5 barras.

Treino A: Circuito

Corpo inteiro, descanso curto · 20 / 30 / 35 min

Aqueça por 5 minutos: marche ou trote no lugar, faça 10 agachamentos lentos, 10 círculos de braço para cada lado e algumas flexões fáceis. Depois faça os seis exercícios em sequência, de cima para baixo, sem

descanso entre eles. Isso é uma volta. Descanso entre voltas: 2 min no iniciante, 90 s no intermediário, 60 s no avançado, e 15 s a menos na semana 3. Voltas nas semanas 1 a 4: iniciante 3, 3, 4, 2. Intermediário 3, 4, 4, 3. Avançado 4, 5, 5, 3. Se a técnica piorar, diminua o ritmo antes de parar.

Exercício	Iniciante	Intermediário	Avançado
Flexão Corpo reto da cabeça aos calcanhares, peito até o punho	8 Flexão com joelhos apoiados (Knee push-up)	12 Flexão de braço (Push-up)	15 Flexão declinada, pés numa cadeira ou degrau (Decline push-up)
Agachamento livre (Air squat) Calcanhares no chão, joelhos na direção dos pés	12	20	30
Abdômen Devagar, com a lombar sob controle o tempo todo	6 de cada lado Dead bug (de costas, estenda braço e perna opostos)	15 Abdominal completo (Sit-up)	15 Abdominal canivete (V-up)
Escalador (Mountain climber) Quadril na altura dos ombros	20 s	30 s	40 s
Afundo para trás (Reverse lunge) Passo para trás longo, o calcanhar da frente fica no chão	6 de cada lado	10 de cada lado	12 de cada lado
Prancha nos antebraços (Plank) Contraia o glúteo para o quadril não cair	20 s	40 s	60 s

Treino B: Força

Puxar, empurrar, pernas, ombros, core · 30 / 35 / 40 min

Mesmo aquecimento de 5 minutos. Faça todas as séries de um exercício antes de passar ao próximo, com 60 a 90 s de descanso entre as séries, e termine cada série com uma ou duas repetições ainda sobrando. Antes da primeira remada na mesa, ajoelhe e puxe a borda com todo o seu peso para ver se ela aguenta.

Exercício	Iniciante	Intermediário	Avançado
Puxada Peito até a borda ou a barra, desça devagar	3 x 6 Remada australiana, embaixo de uma mesa firme ou barra baixa (Australian pull-up)	3 x 4 Barra negativa: suba com um salto e desça em 3 a 5 s (Negative pull-up)	3 x 5 Barra fixa (Pull-up)
Empurrar Dois segundos na descida, sem quicar embaixo	3 x 10 Flexão com joelhos apoiados (Knee push-up)	3 x 8 Flexão diamante, mãos juntas embaixo do peito (Diamond push-up)	3 x 5 de cada lado Flexão arqueiro, um braço dobra e o outro fica estendido (Archer push-up)
Pernas Joelhos acompanham a ponta dos pés na descida	3 x 30 s Cadeirinha na parede (Wall sit)	3 x 6 de cada lado Agachamento cossaco, base larga, desça para um lado (Cossack squat)	3 x 5 de cada lado Agachamento pistola até uma caixa ou cadeira (Pistol squat to box)

Exercício	Iniciante	Intermediário	Avançado
Ombros Quadril alto, a cabeça passa à frente das mãos	3 x 5 Flexão pike, quadril alto (Pike push-up)	3 x 8 Flexão pike, quadril alto (Pike push-up)	3 x 8 Flexão pike com os pés numa cadeira (Elevated pike push-up)
Core Costelas para baixo e lombar colada no chão	3 x 20 s de cada lado Prancha lateral (Side plank)	3 x 20 s Canoinha (Hollow body hold)	3 x 15 Canoinha com balanço (Hollow rock)

Treino C: Corrida

Base aeróbica, depois burpees · 30 / 35 / 45 min

Aqueça com 5 minutos de caminhada rápida. Iniciante: corra 1 min, ande 1 min, e repita. Intermediário: rodagem leve, num ritmo em que dá para conversar. Avançado: blocos em ritmo forte mas sustentável, com 2 min de trote leve entre eles. Depois vêm os burpees, com 1 min de descanso entre as séries. O iniciante leva as pernas para trás com um passo em vez de pular, para entrar na prancha e para sair dela, e não salta no final.

Exercício	Iniciante	Intermediário	Avançado
Corrida Comece mais devagar do que tem vontade	10 x 1 min Corrida e caminhada: 1 min correndo, 1 min andando (Easy run / walk)	25 min Rodagem leve (Easy run)	3 x 8 min Corrida em ritmo, com 2 min de trote entre os blocos (Tempo run)
Burpee O mesmo ritmo em todas as séries	3 x 5	3 x 10	3 x 15

Treino D: Reteste

Flexão, prancha, corrida de 12 minutos · 25 min

Aqueça 5 minutos e repita o teste de nível: flexões até o punho até a técnica quebrar, 3 minutos de descanso, depois a prancha. Todo mundo testa a flexão completa, inclusive o iniciante, porque é o número de flexões completas que faz você subir de nível. Descanse 5 minutos e corra o máximo que conseguir em 12 minutos num percurso plano, anotando a distância. É o teste de Cooper, comparado em 1968 com medidas de consumo máximo de oxigênio na esteira em 115 homens da Força Aérea americana, e o mesmo do EAF da ESA.

Exercício	Iniciante	Intermediário	Avançado
Flexão de braço (Push-up) Peito até o punho, pare quando a técnica quebrar	máximo de repetições	máximo de repetições	máximo de repetições
Prancha nos antebraços (Plank) Pare quando o quadril cair ou subir	máximo de tempo	máximo de tempo	máximo de tempo
Corrida de 12 minutos, o teste de Cooper Ritmo constante, depois anote a distância	12 min	12 min	12 min

Semana a semana

Semana	Dias	O que muda
Semana 1: aprender os exercícios	Seg A · Qua B · Sex C	Circuito: 3 voltas para iniciante e intermediário, 4 para avançado. Descanso de 2 min, 90 s ou 60 s entre voltas. Força e corrida exatamente como estão.
Semana 2: mais volume	Seg A · Qua B · Sex C	Circuito: 1 volta a mais para intermediário e avançado. Força: 1 repetição a mais por série, ou 5 s a mais em cada isometria. Corrida: iniciante 12 intervalos, intermediário 30 min, avançado 3 x 10 min.
Semana 3: a semana mais dura	Seg A · Qua B · Sex C	Circuito: 4 voltas para iniciante e intermediário, 5 para avançado, com 15 s a menos de descanso. Força: uma 4ª série dos 2 primeiros exercícios. Corrida: iniciante 14 intervalos, intermediário 35 min, avançado 4 x 8 min.
Semana 4: mais leve, depois o reteste	Seg A · Qua B · Sex D	Circuito: 2 voltas para iniciante, 3 para os outros. Força: 2 séries de tudo. Sexta: o reteste no lugar da corrida. Compare com o seu primeiro teste.

O treino completo, os estudos e as respostas às perguntas mais comuns:

aionthecoach.com/pt/treinos/calistenia-militar-treino

O Aion Coach para iPhone monta este treino em volta da sua semana e define cada próxima sessão a partir do que você registra (app em inglês): apps.apple.com/us/app/aion-coach/id6792793898

Quando parar. Pare o treino se sentir dor ou aperto no peito, se sentir que vai desmaiar ou se ficar muito mais sem fôlego do que o esforço explica, e procure um médico antes de treinar de novo. Pare o exercício que der dor aguda, dor que muda o jeito como você se mexe, ou dormência e formigamento descendo pelo braço ou pela perna. Se uma articulação continuar doendo depois de uma semana, procure um fisioterapeuta. Dor muscular comum um ou dois dias depois dos primeiros treinos é normal. Dor muscular com inchaço, rigidez que limita o quanto você consegue dobrar o braço ou a perna, ou urina escura depois de um treino pesado podem ser rabdomiólise por esforço, que as Forças Armadas dos Estados Unidos registram mais em recrutas, e pedem um médico no mesmo dia. Se você está grávida, teve bebê há pouco tempo, tem problema cardíaco ou pressão alta, ou está voltando de lesão ou cirurgia, peça liberação antes de começar.