

Comando do 7º Distrito Naval promove treinamento funcional, natação e hidroginástica



O funcional mescla diferentes capacidades físicas

No dia 02 de maio, o Comando do 7º Distrito Naval (Com7ºDN) promoveu o primeiro de uma série de exercícios funcionais do Programa de Treinamento Físico Militar (TFM) da Organização Militar (OM).

O treinamento funcional, que passa a ser realizado todas as quartas-feiras, de 9h às 10h, sob coordenação e acompanhamento da Divisão de Saúde e de Educação Física, objetiva mesclar diferentes capacidades físicas em um único exercício, gerando benefícios como tonificação muscular, emagrecimento, flexibilidade, equilíbrio, condicionamento cardiorrespiratório, além de motivação e autoestima.

O TFM está disponível para todos os militares e servidores civis do Com7ºDN e das demais OMs interessadas, às segundas, quartas e sextas-feiras, sendo que às segundas são realizados treinamentos de corrida e caminhada; as quartas-feiras, além do funcional, são realizados alongamentos, e promovidas atividades de recreação e esporte livre; às sextas, natação e hidroginástica de 8h30 às 9h30 no Clube Almirante Alexandrino (CAALEX), com saída de viatura às 8h10, da garagem do Com7ºDN.

As atividades físicas foram reforçadas nesses dias para auxiliar no Teste de Aptidão Física (TAF), exame obrigatório para os militares.



As atividades estão disponíveis para militares de todas as OMs interessadas