

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 10

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

2 - Potência muscular

- É a rapidez com que um trabalho é realizado;
- Envolve carga, movimento e tempo.
- Exemplos: saltar, chutar, deglutir.

Treinamento de potência

- Elevar a produção de potência do sistema neuromuscular;
 - NEURAL
 - ESTRUTURAL
- Necessita de carga correta, acima da capacidade metabólica do músculo.
 - Pliometria
- Aumentamos a carga aumentando intensidade ou velocidade (melhor MUDAR ISSO!!).

Fadiga

- Perda da capacidade de realizar uma atividade:
 - Neural;
 - Metabólica.