

# FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

## **PARTE 13**

**ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES**

# Intensidade x Volume - 1 RM

% 1 RM	Repetições permitidas
100	1
95	2
93	3
90	4
87	5
85	6
83	7
80	8
77	9
75	10
70	11
67	12
65	15

# N RMs

- Podemos utilizar isso para adequar a carga de borrachas ou eletroestimulação.
- 1. determinar objetivo;
- 2. impor a resistência e realizar repetições;
- 3. **PARAR QUANDO FADIGAR;**
- 4. utilizar as repetições como referência:
  - Menos de 15= Força ou potência (velocidade);
  - Mais de 20= resistência à fadiga.



# Como adequar N RMs

## ● Borracha:

- Modificar a borracha, distância ou exercício;

## ● Eletroestimulação:

- Modificar frequência (Hz), exercício ou amplitude.

# Visão geral

## DETERMINAÇÃO DE CARGA

Objetivo do treinamento	Carga (%1RM)	Repetições	Séries	Frequência
<b>Força</b>	≥ 85	≤ 6	2 a 3	2 a 3/sem
<b>Potência</b> - Esforço único - Esforço múltiplo	80 a 90 75 a 85	1 a 2 3 a 5	2 a 3 2 a 3	2 a 3/sem 2 a 3/sem
<b>Hipertrofia</b>	67 a 85	6 a 12	2 a 3	2 a 3/sem
<b>Resistência Muscular</b>	≤ 67	≥ 15	3 a 5	diário