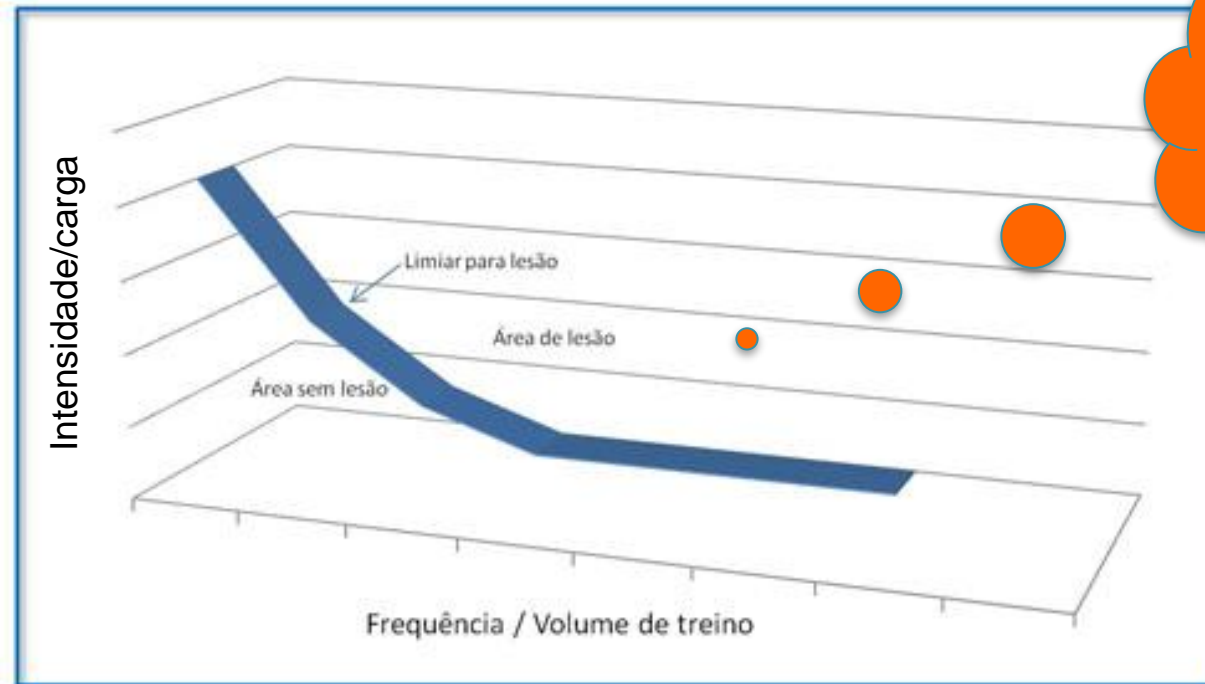


FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 9

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

Intensidade x volume



OBJETIVOS

Curva de fadiga adaptada de Hrejlac (2004)

Tipos de exercícios

- Força
- Potência muscular
- Resistência à fadiga

- Aeróbios

Quais os objetivos???

1 - Força

Maior carga movida em um único movimento completo, e só um, com execução correta.

IMPORTANTE!

$$F = M \times A$$

Treinamento de força

- Elevar a produção de força do sistema neuromuscular;
 - NEURAL.
 - ESTRUTURAL.
- Necessita de carga correta, acima da capacidade metabólica do músculo.
 - Peso, borracha, eletroestimulação.
- Aumentamos a carga aumentando a intensidade ou a velocidade.