

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 12

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES



ATUALIDADE

ELEVAR VELOCIDADE AO INVÉS DE ELEVAR A CARGA

Loturco I, Kobal R, Kitamura K, Cal Abad CC, Faust B, Almeida L and Pereira LA (2017) Mixed Training Methods: Effects of Combining Resisted Sprints or Plyometrics with Optimum Power Loads on Sprint and Agility Performance in Professional Soccer Players. *Front. Physiol.* 8:1034.

COMO TREINAR ALGUÉM?

Texto base para este capítulo!

SPECIAL COMMUNICATIONS

Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®**

POSITION STAND

This pronouncement was written for the American College of Sports Medicine by Carol Ewing Garber, Ph.D., FACSM, (Chair); Bryan Blissmer, Ph.D.; Michael R. Deschenes, Ph.D., FACSM; Barry A. Franklin, Ph.D., FACSM; Michael J. Lamonte, Ph.D., FACSM; I-Min Lee, M.D., Sc.D., FACSM; David C. Nieman, Ph.D., FACSM; and David P. Swain, Ph.D., FACSM.

Objetivos

- Força?
- Potência?
- Resistência?
- Aeróbio?

Força/potência/resistência

- Determinar a carga:

- DeLorme:
 - 1 RM;
 - 10 RM.
- Outra opção:
 - N RM!!!

1 RM

- Maior quantidade de peso que um músculo pode mover por toda ADM disponível, por uma única vez.
- Serve como parâmetro para evolução;
- É a base para determinar carga e volume.