

Zonas de Intensidade - Resistência

Zona	Designação	Caracterização Metabólica	Frequência Cardíaca
LA	Limiar Anaeróbio	[La] 2 – 3 mmol.l ⁻¹ 50-70% VO ₂ max	120-180
PA	Potência Aeróbia	[La] 4.5 – 8 mmol.l ⁻¹ >90% VO ₂ max	>180
TL	Tolerância Láctica	[La] >6 mmol.l ⁻¹ 100% VO ₂ max	Máxima
PL	Potência Láctica	[La] >6 mmol.l ⁻¹	Máxima

Adapt. de Alves (2005)

Metodologia do Treino da Força

MÉTODOS MÁXIMOS	MÉTODOS SUB-MÁXIMOS
Adaptações Nervosas (Recrutamento e Frequência)	Adaptações Musculares (Hiperplasia e Hipertrofia Fibras musculares)
Aumento da TPF	Aumento da Força Máxima
Incrementos Mínimos na M. Muscular	Aumento da Massa Muscular Manutenção TPF
Intensidade: 85 a 100%	Intensidade: 60 a 90%
Repetições: 1 a 5	Repetições: 6 a 20
Séries: 3 a 5	Séries: 3 a 5
Duração Intervalos: 5'	Duração Intervalos: 2 a 3'
Ritmo: explosivo	Ritmo: lento
N.º exercícios: 2 a 7	N.º exercícios: 6 a 10
2 anos Sólido Treino de Força Domínio Técnico Elevado Intenso Aquecimento	Ideal para os iniciados - Técnica Cria bases para o futuro Ideal para estabelecer o peso ideal Ideal para os sinergistas e estabilizadores

Metodologia do Treino da Força

Quadro Resumo

1 – 5 RM	6 – 8 RM	9 – 12 RM	13 – 20 RM	21 – 30 RM
TPF	TPF F. Máxima	F. Máxima	F. Resist.	F. Resist.
> Adap. Nervosa	= Adap. Nervosa	< Adap. Nervosa	> F. Resist.	> F. Resist.
< Hipertrofia	= Hipertrofia	> Hipertrofia	< Hipertrofia	

Metodologia do Treino da Força

Quadro Resumo

(Processo de treino 4 sessões semanais)

Semana 1-2	Semana 6-8	Semana 10-12
<u>Adaptações Nervosas</u>	<u>Adaptações Nervosas</u>	<u>Adaptações Musculares</u>
Coordenação Intermuscular	Coordenação Intramuscular	Hipertrofia
Agonista – Antagonista	Recrutamento UM	
Processo Aprendizagem	Frequência de Activação	

Metodologia do Treino da Força (Parte Prática)

Determinar o valor da carga

TESTE DE 1 RM

- Carga que só permite realizar 1 Repetição
- Cargas muito elevadas (máximas)
- Escolha da carga inicial
- Incremento de 5%
- Intervalo entre as tentativas: 3'
- Exige um bom aquecimento
- Com pesos livres requer boa técnica

Metodologia do Treino da Força (Parte Prática)

Determinar o valor da carga

TESTE DE PREDIÇÃO DO VALOR DE 1 RM

- Carga que permite realizar 1 a 10 Repetições;
- Contar o n.º de repetições;
- Consultar a Tabela de Predição;
- Verificar o Coeficiente de Rep.;
- Multiplicar pelo valor da carga utilizada;
- Arredondar para a carga mais próxima;
- Escolha da carga Inicial / cargas mais elevadas.

Metodologia do Treino da Força (Parte Prática)

TABELA DE PREDIÇÃO – COEFICIENTES P/ A PREDIÇÃO DE 1 RM

Nº de Repetições	Coeficiente
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

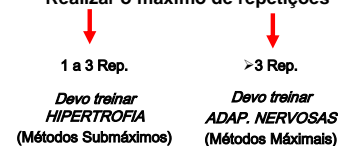
EXEMPLO:

- Exercício: Supino
- Carga: 53 Kg;
- Realiza 6 repetições;
- Coeficiente: 1.20;
- 53 Kg x 1.20 = 63.6 Kg
- 63.6 Kg ⇒ 64 Kg
- 1 RM ⇒ 64 Kg

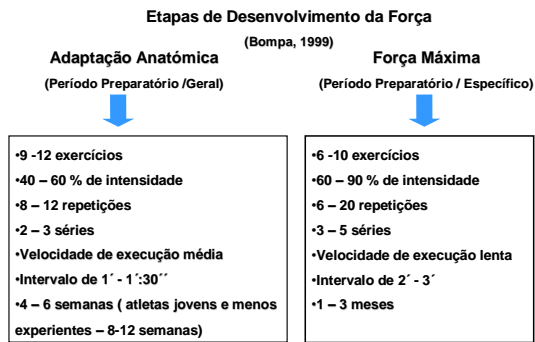
Metodologia do Treino da Força (Parte Prática)

Passos para encontrar o Déficit Força

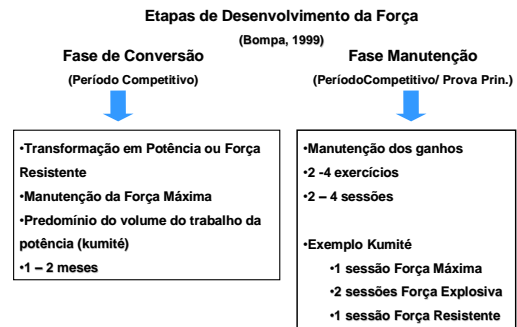
- Realizar teste para encontrar 1 RM;
- Encontrar 90% 1RM – regra de 3 simples;
- Carga encontrada;
- Realizar o máximo de repetições



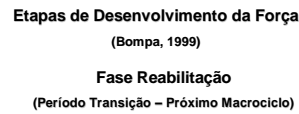
Periodização da Força



Periodização da Força



Periodização da Força



- Recuperação Activa
- Reposição Níveis Energéticos
- Treino dos músculos estabilizadores

Força

Bibliografia

Lorne Goldenberg; Peter Twist
Strength Ball Training – Human Kinetics

Tudor O. Bompa et al
Serious strength Training – Human Kinetics

Thomas R. Baechle; Roger W. Earle
Essentials of Strength Training and Conditioning – Human Kinetics