

TREINAMENTO CONCORRENTE

PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS VOLTADOS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DEVEM COMBINAR EXERCÍCIOS AERÓBICOS E DE FORÇA MUSCULAR, EM FUNÇÃO DIVERSOS BENEFÍCIOS DECORRENTES. ESSAS ATIVIDADES QUANDO REALIZADAS EM UMA MESMA SESSÃO SÃO CHAMADAS DE EXERCÍCIOS CONCORRENTES.



SEUS EFEITOS

ELE NÃO PREJUDICA O GANHO DE CONDICIONAMENTO AERÓBICO, PODENDO ATÉ POTENCIALIZAR SEUS RESULTADOS.

ATENUA O DESENVOLVIMENTO DE FORÇA, HIPERTROFIA E POTÊNCIA MUSCULAR EM COMPARAÇÃO COM O TREINAMENTO DE FORÇA ISOLADO.



QUAL TIPO DE EXERCÍCIO REALIZAR PRIMEIRO?

DEPENDE PRINCIPALMENTE DO SEU OBJETIVO

INDEPENDENTEMENTE DO TIPO DE EXERCÍCIO ESCOLHIDO, É NO INÍCIO DAS SESSÕES QUE O INDIVÍDUO TERÁ O MELHOR RENDIMENTO NA FORMA AGUDA, UMA VEZ QUE O MESMO SE ENCONTRA DESCANSADO.

TAMBÉM TERÁ OS MELHORES RESULTADOS DE FORMA CRÔNICA, POIS ALCANÇARÁ ADAPTAÇÕES MAIS EXPRESSIVAS, COMO CONSEQUÊNCIA DOS TREINOS MAIS VIGOROSOS REALIZADOS AO LONGO DO TEMPO.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES,
ACESSE A
**ORIENTAÇÃO
TÉCNICA NR 08**

WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR

