

A solid red vertical bar runs along the left edge of the page.

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

BOA NOITE, IRMOS APRESENTAR AULA PRÁTICA 1 DA FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO. Temos como:

*** OBJETIVO: Aplicar os conceitos teóricos do metabolismo energético através dos testes utilizados no modelo de potência/velocidade crítica nos formatos de exercício contínuo e intermitente.**

Iremos realizar alguns testes, chamados de testes preditivos exaustivos nos formatos de corrida contínua e intermitente.

MATERIAIS:

- Cones.**
- Trena Métrica de 30m ou 50m.**
- Cronômetro.**

A VELOCIDADE CRÍTICA CONTÍNUA: Pode ser de curta, média ou longa duração, ou seja distância e tempo, sem intervalos.

EA

VELOCIDADE CRÍTICA INTERMITENTE: Tem como objetivo aumentar a intensidade e o gasto calórico em menos tempo do que uma sessão comum de corrida.

PEGAR O TEMPO FINAL DE CADA TESTE E
CONVERTÊ-LO EM SEGUNDOS.

EXEMPLO; 01"35". Para converter, *multiplique* o tempo em *minutos* por **60** e depois *some* os segundos; no nosso exemplo o resultado seria 95 segundos.

IREMOS APLICAR A VELOCIDADE CRITICA CONTINUA:

-AQUECER COM 2 VOLTAS NA QUADRA.

- DIVIDIR A TURMA, EM GRUPO DE 3,
IRAM DAR 6 VOLTAS NA QUADRA, UM VAI ANOTAR
O TEMPO DO OUTRO, A CADA VEZ QUE O INDIVIDUO
PASSAR PELO CONE NO CHÃO.

VELOCIDADE CRITICA INTERMITENTE:

JÁ ESTÃO AQUECIDO;

- IRAM DAR 3 VOLTAS, NO TEMPO DO RESULTADO
DO CALCULO.

APÓS A REALIZAÇÃO DOS TESTES PERGUNTE AO SUJEITO QUE CORREU A SUA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE) DO TESTE EXECUTADO, POR MEIO DA ESCALA DE PSE DE BORG.

6	7	Muito Fácil
8	9	Fácil
10	11	Relativamente Fácil
12	13	Ligeiramente Cansativo
14	15	Cansativo
16	17	Muito Cansativo
18	19	Exaustivo
20		

guia-fitness.com