

RESISTÊNCIA

AERÓBIA

ANAERÓBIA

LÁCTICA

ALÁCTICA

GERAL OU DE BASE (I, II, ACÍCLICA)

ESPECÍFICA (CURTA, MÉDIA E LONGA I,II,III DURAÇÃO)

MÉTODOS CONTÍNUOS

MÉTODOS DE INTERVALOS

INTERVALADO

REPETIÇÕES (PAUSAS COMPLETAS)

RESISTÊNCIA

LIMIAR ANAERÓBIO (+ CAPACIDADE AERÓBIA)

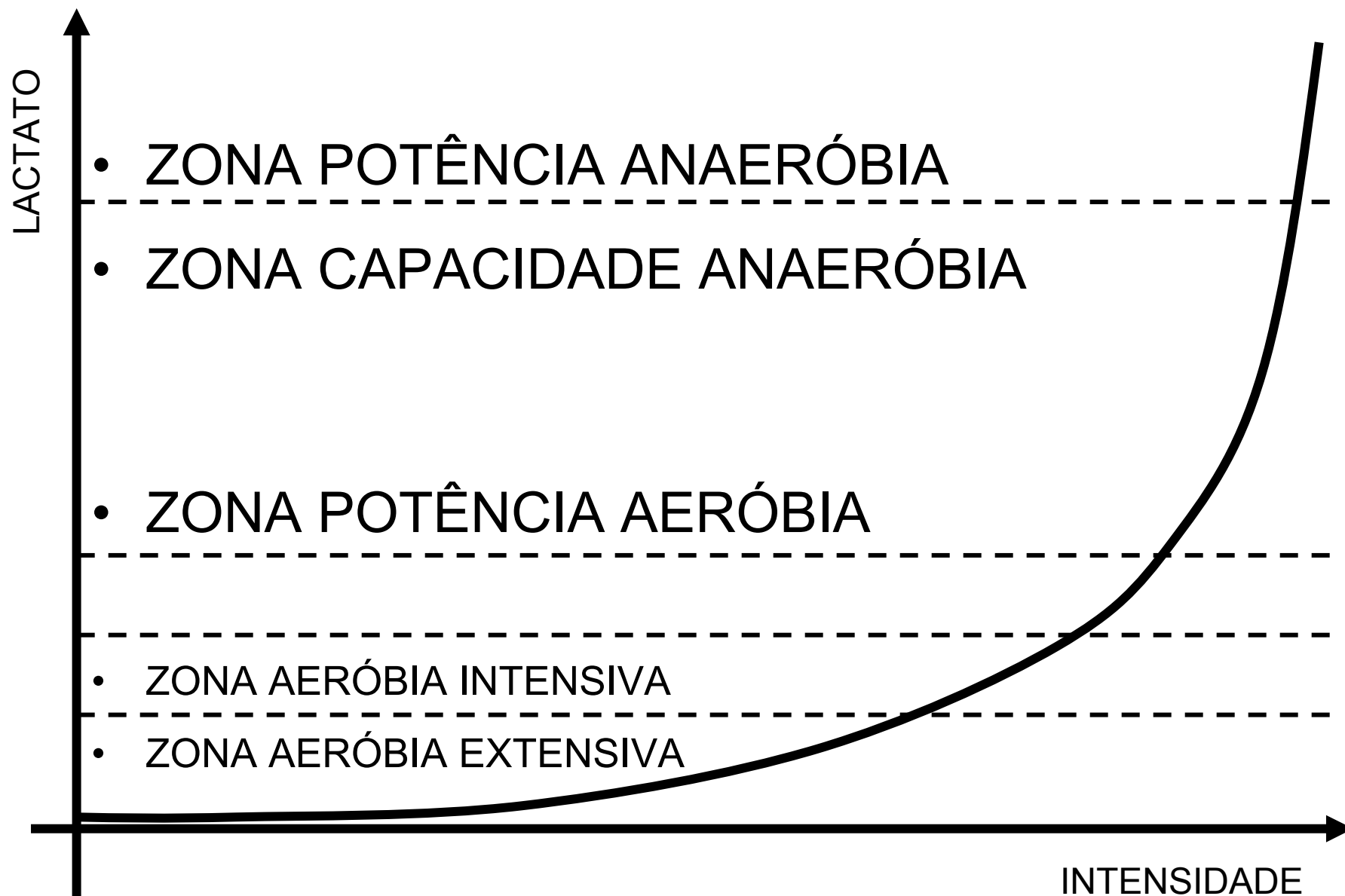
(E TOTAL NA FONTE ANAERÓBIA)

POTÊNCIA AERÓBIA (+ VO₂ MAX / ACIMA DO LIMAR ANAERÓBIO)

(CAPACIDADE ENERGÉTICA MÁXIMA NA FONTE ANAERÓBIA)

TOLERÂNCIA LÁCTICA (TOLER. À ACUMULAÇÃO DE ÁCIDO LÁCTICO)

POTÊNCIA LÁCTICA (CAPACIDADE ENERG. MÁX NA FONTE ANAERÓBIA)



CURVA DE ACUMULAÇÃO DE LACTATO

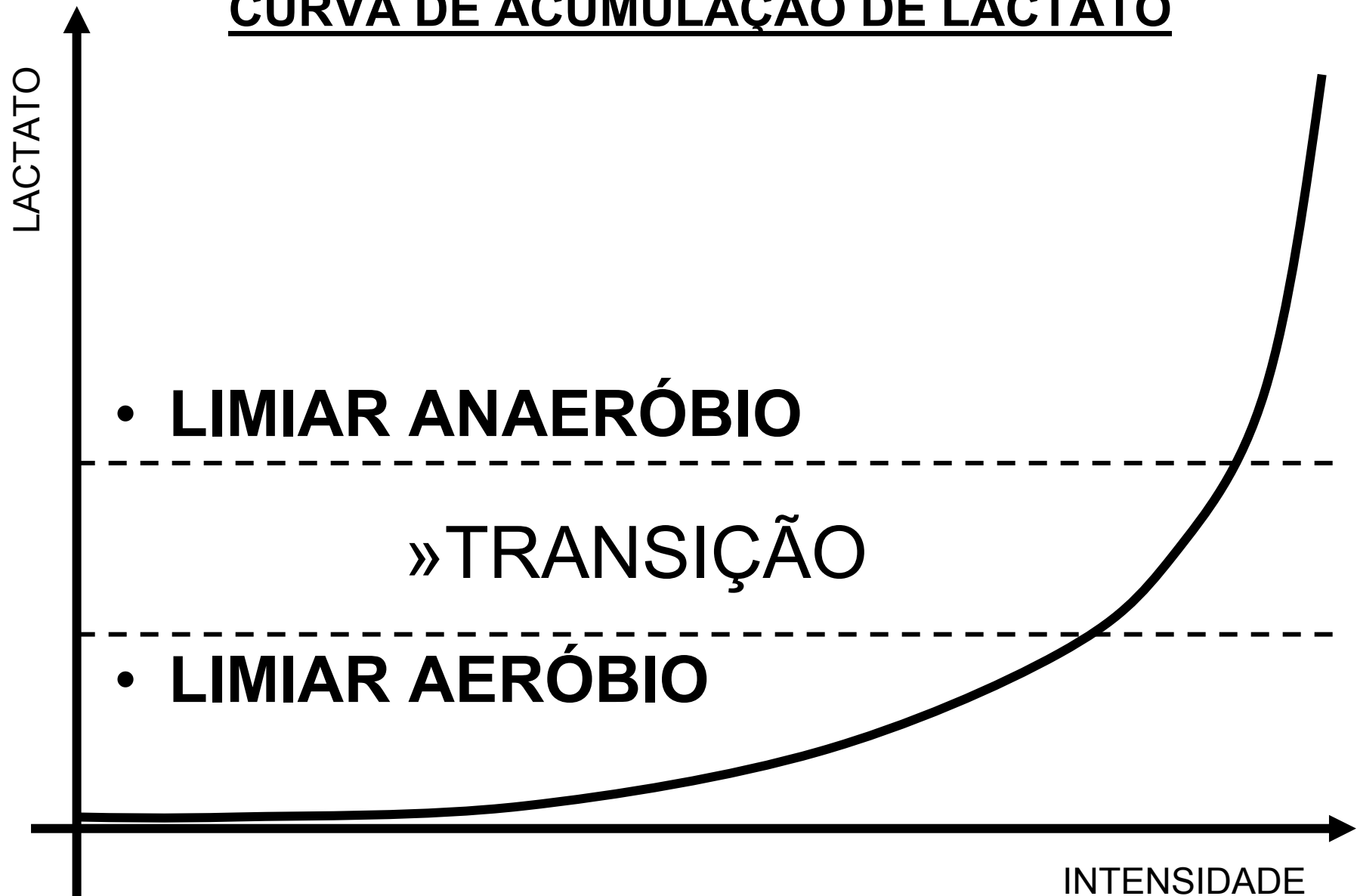


Tabela 5. Zonas de intensidade para o trabalho de resistência

Capacidade aeróbia (limiar anaeróbio)	> 15' *
Potência aeróbia (VO ₂ máx.)	2' - 15'
Capacidade anaeróbia láctica (tolerância láctica)	1' - 8'
Potência anaeróbia láctica	20" - 45"
Capacidade anaeróbia aláctica	10" - 30"

adapt. de SKINNER e MORGAN (1985)

* Até aos 30', um indivíduo treinado pode trabalhar a 90-95% do VO₂ máx. A partir desse limite, o consumo de O₂ descera para menos de 90% da sua potência máxima. Um maratonista de alto nível pode trabalhar a 80-85% do VO₂ max., durante mais de duas horas e a 70% até 4 horas.

Tabela 7. Desenvolvimento do limiar anaeróbio

Período de esforço	Longa duração (8' - 15')	Média Duração (2' - 8')	Curta duração II (45" - 2')	Curta duração I (15" - 45")
Trabalho: pausa <i>pausa > ao trabalho</i>	1:1 a 1: 1/8	1:1/4 a 1: 1/12	1: 1/8 a 1: 1/12	1: 1/8 a 1: 1/12
Intensidade				
% vel. máxima	80 - 90	75 - 90	65 - 80	65 - 80
FC (bat/min)	140 - 170	140 - 170	140 - 170	140 - 170
[La] (mmol/l)	2 - 4	2 - 5	2 - 4	2 - 4
VO ₂ (%VO ₂ max)	75 - 90	75 - 90	75 - 90	75 - 90
Volume Total (duração)	> 30'	> 30'	> 30'	> 30'
Frequência				
Séries x (rep)	1 x (2 a 4)	2 a 3 x (4 a 12)	1 a 3 x (20 a 40)	1 a 3 x (30 a 60)

Tabela acima a ser usada deve ser completa (ativa)

Tabela 8. Desenvolvimento da potência aeróbia → *mais completo*

Período de esforço	Longa duração (8' - 15')	Média Duração (2' - 8')	Curta duração II (45" - 2')	Curta duração I (15" - 45")
Trabalho: pausa	1:1 a 1: 1/2	1:1 a 1: 1/4	1: 1/8 a 1: 1/12	1: 1/8 a 1: 1/12
Intensidade				
% vel. máxima	> 90	85 - 90	75 - 90	75 - 85
FC (bat/min)	> 170	> 170	> 170	> 170
[La] (mmol/l)	6 - 8	6 - 8	6 - 8	6 - 8
VO2 (%VO2max)	> 90	> 90	> 90	> 90
Volume Total (duração)	< 45'	< 45'	8' a 12' por série	8' a 12' por série
Frequência Séries x (rep)	1 x (1 a 3)	3 a 5 x (2 a 8)	3 a 5 x (6 a 12)	3 a 5 x (12 a 20)

para a duração for > 3' ou 4'

Tabela 9. Desenvolvimento da tolerância láctica

Período de esforço	Média Duração (2' - 8')	Curta duração II (45" - 2')	Curta duração I (15" - 45")
Trabalho: pausa	1:1 a 1:2 <i>Pause = em o dobro</i>	1:1/2 a 1:6	1: 1/2 a 1: 1/6 <i>6x (Pauze esforço a série)</i>
Intensidade			
% vel. máxima	95 - 99	85 - 95	85 - 90
FC (bat/min)	máx.	máx.	máx.
[La] (mmol/l)	> 10	> 10	> 10
Volume Total (duração)	< 30'	< 30'	6' a 8' por série
Frequência			
Séries x (rep)	3 a 5 x (2 a 8)	3 a 5 x (3 a 12)	3 a 5 x (6 a 12)

Tabela 10. Desenvolvimento da potência láctica

Período de esforço	Curta duração I (15" - 45")
Trabalho: pausa	1: 1 a 1: 6
Intensidade	
% vel. máxima	> 95
FC (bat/min)	máx.
[La] (mmol/l)	> 6
Volume Total (duração)	< 20'
Frequência	
Séries x (rep)	1 a 3 x (3 a 12)

normal

Tabela 6. Métodos contínuos

	Limiar anaeróbio	----->	Limiar aeróbio
Capacidade funcional			
Designação	Breve duração	Média duração	Longa duração
Duração	20' - 30'	30' - 90'	> 90'
Regime de carga	Intensivo (80 % VO ₂)	----->	Extensivo (50 % VO ₂)
FC (bat/min)	> 170	150 - 170	130 - 150