



ESTRATÉGIA DE TREINO NO COMBATE À OBESIDADE

TREINO CONCORRENTE

Combinação de treino de força e cardiorrespiratório na mesma sessão (exemplo: musculação e bicicleta)



Exercícios intensos mostram-se mais eficientes e geram mais adaptações fisiológicas do que exercícios de menor intensidade.



No treino de força, a intensidade é a carga dos exercícios, bem como a utilização adequada das variáveis do treinamento.



No treino cardiorrespiratório, a intensidade é a velocidade empregada, o treino HIIT é exemplo clássico.



ATENÇÃO!

A avaliação física torna-se indispensável para determinar o que cada indivíduo pode realizar e o que seria alta intensidade para ele.

