

## PROJETO- INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO CONCORRENTE NO VOLUME DE TREINO EM MULHERES TREINADAS

<sup>1</sup>Meire Ellen Oliveira Mattos; <sup>2</sup>Cristiane Regina Coelho Candido.

<sup>1</sup>Acadêmica do 8º período de Educação Física Bacharelado- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

<sup>2</sup>Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura- Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.

### RESUMO

Métodos de treinamento têm sido criados para facilitar e incentivar a prática de exercícios físico. Dentre os diversos métodos de treino, o treinamento concorrente (TC), que pode ser entendido como a combinação de duas estratégias de intervenção na mesma sessão, proporciona aos praticantes mais um aspecto da aptidão física. Dessa forma, o objetivo do presente estudo será analisar a influência do treinamento concorrente no volume de treino em mulheres treinadas. Para tanto, serão selecionados por conveniência 10 mulheres, já treinadas, por no mínimo seis meses, com idade entre 20 e 35 anos, as quais realizarão duas sessões de treinamento: realização de treinamento aeróbio (TA) e na sequência treinamento com pesos (EXP1) e na outra sessão, somente treinamento com pesos (EXP2). A ordem das sessões será aleatorizada entre os participantes e o programa de treinamento com pesos será estruturado com dois exercícios, executados em quatro séries de 12/10/8/6 repetições máximas. O treinamento aeróbio terá duração de 20 minutos, sendo três minutos de caminhada (aquecimento) a 5 km/h, 14 minutos de corrida/caminhada utilizando de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima e três minutos de volta calma (5 km/h), determinado em teste aeróbio realizado anteriormente. Informações referentes ao volume de treino, duração da sessão e número de repetições para cada exercício serão coletadas. Espera-se que realizar o TA antes, pode influenciar no volume total do treinamento com pesos, pois os membros inferiores poderão estar fadigados para a realização dos exercícios.

**Palavras-chave:** Treinamento com pesos. Treinamento aeróbio. Sobrecarga. Força muscular.