

NOVAS TENDÊNCIAS DO TREINAMENTO DO DESPORTISTA

Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira

Mesa 06:

Será tratado o processo de treinamento tendo como foco o controle da carga e os ajustes decorrentes do potencial de estímulo do exercício de treinamento em desportos de diferentes características, desde os desportos cíclicos aos acíclicos, aeróbios e anaeróbios. A magnitude da carga será abordada como decorrência dos diferentes fatores intervenientes: volume, intensidade, densidade, duração.