



PROFESSORA: Angela Fantinel

ÁREA: Linguagens

Disciplina: Educação Física

Série: 3 série

Pesquisar sobre tipos de treinamento muscular:

- **Treinamento de resistência/tonificação muscular;**
- **Treinamento de hipertrofia muscular;**
- **Treinamento de força;**

Explicar como funciona cada treinamento muscular, como o músculo reage em cada treino (aumenta, define....). Em relação a carga, número de repetições e número de séries, como é em cada treinamento.

Referencial teórico:

[-https://www.educaçãofísica.com.br](https://www.educaçãofísica.com.br)

[-https://musculacaoonline.com.br](https://musculacaoonline.com.br)

[-https://www.iespe.com.br](https://www.iespe.com.br)

[-www.inovenutrition.com.br](http://www.inovenutrition.com.br)