



**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)**