



**PROFESSORA: Angela Fantinel**

**ÁREA: Linguagens**

**Disciplina: Educação Física**

**Série: 3 anos**

Olá alunos!!

Com base na pesquisa feita sobre tipos de treinamento muscular, marque o número correspondente em cada questão:

1-treinamento de resistência/tonificação;

2-treinamento de hipertrofia;

3-treinamento de força.

a.( ) número de repetições varia de 8 à 15;

b.( ) treinamento onde a carga varia de leve à média;

c.( ) número de repetições varia de 3 à 8;

d.( ) nesse tipo de treinamento o músculo aumenta de tamanho;

e.( ) a carga varia de média à forte/pesada;

f.( ) nesse treinamento a carga tem que ser alta/pesada;

g.( ) número de repetições varia de 15 à 20;

h.( ) nesse treinamento o músculo fica definido;

i.( ) o músculo aumenta de tamanho e ganha força de explosão;

j.( ) nesse treinamento o músculo ganha mais resistência.