



PERIODIZAÇÃO DA RESISTÊNCIA NOS DESPORTOS DE COMBATE



3 COISAS FUNDAMENTAIS PARA PERIODIZAR A RESISTÊNCIA NOS DESPORTOS DE COMBATE

1. QUANTO TEMPO FALTA ATÉ À COMPETIÇÃO?

A duração da preparação determina as **adaptações** que podes desenvolver.

Não se programa da mesma forma um atleta com **16 semanas** ou apenas **3 semanas** até competir.

1. QUANTO TEMPO FALTA ATÉ À COMPETIÇÃO?

PERIODIZAÇÃO POR BLOCO

FOCO: DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA

EXEMPLO 1 | CICLO DE 7 SEMANAS (3/2/2)



EM DIREÇÃO À COMPETIÇÃO

EXEMPLO 2 | CICLO DE 10 SEMANAS (4/4/2)



EM DIREÇÃO À COMPETIÇÃO

**QUANTO MENOR O TEMPO DE PREPARAÇÃO
MENORES AS ADAPTAÇÕES!**

2. QUAIS SÃO OS MÉTODOS DE RESISTÊNCIA MAIS INDICADOS PARA A TUA MODALIDADE?

A escolha dos métodos de RESISTÊNCIA deve respeitar as exigências energéticas e fisiológicas da modalidade.

Um boxeador, um judoca e um praticante de MMA têm necessidades energéticas diferentes.

2. QUAIS SÃO OS MÉTODOS DE RESISTÊNCIA MAIS INDICADOS PARA A TUA MODALIDADE?

MÉTODOS DE RESISTÊNCIA

ESCOLHE OS MÉTODOS DE ACORDO COM AS EXIGÊNCIAS DA TUA MODALIDADE

Os métodos de **RESISTÊNCIA** permitem desenvolver a capacidade do sistema cardiorrespiratório e melhorar a resistência específica para o combate.

PRINCIPAIS MÉTODOS

TREINO CONTÍNUO	Exercício contínuo de intensidade baixa a moderada durante um período prolongado.
TREINO DE RITMO	Exercício contínuo a uma intensidade constante, próxima do ritmo de competição.
TREINO DE LIMIAR	Exercício realizado próximo do limiar de esforço, visando aumentar a capacidade de sustentar intensidades elevadas por mais tempo.
TREINO FARTLEK	Alternância de ritmos (rápidos e lentos)
TREINO INTERVALADO INTENSIVO	Esforços repetidos de curta a média duração e alta intensidade, com pausas incompletas.
TREINO INTERVALADO EXTENSIVO	Esforços repetidos de longa duração e intensidade moderada, com pausas curtas.
TREINO DE SPRINT REPETIDO	Séries de sprints de máxima intensidade (curtos, muito curtos ou longos) com recuperações incompletas
TREINO DE SPRINT INTERVALADO	Alternância de sprints de máxima intensidade com períodos de recuperação completas

3. QUANDO COLOCAR CADA MÉTODO NA PERIODIZAÇÃO?

Cada método de endurance tem um papel específico nas diferentes fases da periodização.

A escolha do momento certo maximiza adaptações e melhora o desempenho competitivo.

3. QUANDO COLOCAR CADA MÉTODO NA PERIODIZAÇÃO?

FASES DA PERIODIZAÇÃO POR BLOCO

ACUMULAÇÃO 3–4 SEMANAS	TRANSFORMAÇÃO 2–4 SEMANAS	REALIZAÇÃO 2–3 SEMANAS	COMPETIÇÃO DURANTE A ÉPOCA
Desenvolver a base fisiológica e aumentar a capacidade de trabalho.	Converter a base em desempenho específico e aumentar a intensidade.	Otimizar o desempenho e manter adaptações com menor volume.	 Manter e expressar o desempenho competitivo.

QUANDO UTILIZAR CADA MÉTODO?

MÉTODOS DE ENDURANCE	ACUMULAÇÃO	TRANSFORMAÇÃO	REALIZAÇÃO
TREINO CONTÍNUO	✓		
TREINO DE RITMO	✓	✓	
TREINO DE LIMIAR		✓	
TREINO FARTLEK	✓	✓	
TREINO INTERVALADO INTENSIVO			✓
TREINO INTERVALADO EXTENSIVO		✓	✓
TREINO DE SPRINT REPETIDO			✓
TREINO DE SPRINT INTERVALADO			✓



COMBAT SPORTS ACADEMY
SEGUE-NOS PARA MAIS DICAS