



BQF

MÉTODOS de DETERMINAÇÃO da CARGA

1- Predição de 1RM

Exercício _____	Carga x Coeficiente = 1RM (Predito)
N.º de Rep. _____	_____ x _____ = _____
Carga utilizada _____	Carga mais próxima _____

Ver Quadro 1

2- Determinação de 1RM

Exercício _____	Tentativa 3 _____	
Tentativa 1 _____	Tentativa 4 _____	
Tentativa 2 _____		1RM _____

3- Estimativa do Défice de Força

Exercício _____	Valor de 1RM (Determinado) _____
90% 1RM _____	N.º Rep. C/90% 1RM _____
Défice de Força {	Grande <input type="checkbox"/>
	Pequeno <input type="checkbox"/>

4- Teste de 12 – 15RM

Exercício _____	Peso do praticante _____	Peso x coeficiente = Carga
		_____ x _____ = _____
N.º de Rep. _____	Ajustamento _____	Carga ± Ajustamento _____

Ver Quadro 2

Coeficientes para a predição de 1RM

<i>N.º de Rep.</i>	<i>Coeficiente</i>
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

Predição de 1RM

Nome do exercício: Supino
Repetições realizadas = 6
Carga utilizada = 30

Carga X Coeficiente = 1 RM Predito
30 X 1.20 = 36 Kg
Carga mais próxima = 35 ou 37.5 Kg

Quadro 1

Quadro de Ajustamento de cargas

<i>N.º de Rep.</i>	<i>Ajustamento</i>
< 7	- 10
8 - 9	- 5
10 - 11	- 2.5
12 - 15	0
16 - 17	+ 2.5
18 - 19	+ 5
> 20	+ 10

Ex. de coeficientes p/ diferentes
exercícios

	<u>Fem</u>	<u>Mas</u>
Supino	0.35	0.60
Peitorais	0.14	0.30
Remada	0.35	0.45
Pullover	0.40	0.55
Press de Ombros	0.25	0.40
Manguitos	0.23	0.30
Triceps	0.12	0.21
Afundos	1.00	1.30
Prensa de Pernas	1.00	1.30

Quadro 2