

Material Suplementar

Treinamento muscular inspiratório em jovens atletas velocistas da modalidade de atletismo: Um estudo piloto

Inspiratory muscle training on young athletics speaker athletes: a pilot study

João Marcos Misfeld¹, Josie Budag Matsuda¹, Luis Otávio Matsud¹ e Ana Inês Gonzáles¹









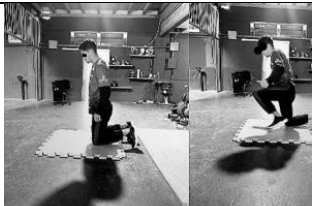


1. Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI), Rio do Sul, SC, Brasil.










Autor(a) para correspondência: Ana Inês Gonzáles – ana.gonzales@unidavi.edu.br.








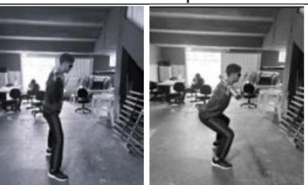




Conflito de Interesses: Os(As) autores(as) declaram que não há conflito de interesses.











Submetido em 10/03/2025 | Aceito em 01/07/2025 | Publicado em 18/07/2025







DOI: 10.36517/rfsf.v12i1.94924






Semana 1/Semana 2	
Treino 1	 Glúteo Médio 2x10 rep
	 Remada Curvada 2x10 rep
	 Panturrilha em Pé 2x10 rep
	 Flexão Nórdica 2x10 rep
	 FX joelho e Quadril com Band 2x10 rep
	 Skipping com Band no Joelho 2x10 rep
	 Skipping apoiado na parede 2x10 rep
	 Jogar a Barra 2x10 rep
	 Treino de Joelho para Corrida 2x10 rep
	 Treino de Joelho para Corrida 2x10 rep
	 8 saídas de Bloco de 30m







Treino 2	<div>  <p>Subida de Banco 2x4 rep 2x3rep</p> </div> <div>  <p>Encaixe e Arremesso 2x4 rep 2x3rep</p> </div> <div>  <p>Terra 2x4 rep 2x3rep</p> </div> <div> <p>Treino de Velocidade em Pista</p> <p>- Velocidade em Pista 3x 50 m 3x 80 m 3x 150 m</p> <p>- Pausas 3min entre tiro 7min entre série</p> </div>
Treino 3	<div>  <p>Queda do Caixote 3x 10 rep</p> </div> <div>  <p>Salto Alternado 3x 10 rep</p> </div> <div>  <p>Box Jump 3x 10 rep</p> </div> <div>  <p>Sentado para Salto 3x 10 rep</p> </div> <div>  <p>Salto Bipodal 3x 10 rep</p> </div> <div>  <p>Salto Unipodal 3x 10 rep</p> </div> <div> <p>Treino de Velocidade em Pista</p> <p>- Velocidade em Pista 300 m 200 m 100 m Pausa até recuperação total</p> </div>
Treino 4	<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em rampa 4x de 4 rep de 50 m</p> <p>- Velocidade em pista 120 m</p>






	75 m 120 m 75 m							
Treino 5								
	Glúteo Médio 2x10 rep		Remada Curvada 2x10 rep		Panturrilha em Pé 2x10 rep		Flexão Nórdica 2x10 rep	
								
	Subida de Banco 2x4 rep 2x3rep		Encaixe e Arremesso 2x4 rep 2x3rep		Terra 2x4 rep 2x3rep		Agachamento Livre 2x4 rep 2x3rep	
Semana3/Semana 4								
Treino 1								
	Subida de Banco 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep		Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep		Terra 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep		Agachamento Livre 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep	

Treino 2	<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em rampa 3x de 4 rep 50 m</p> <p>- Velocidade em pista 6x de 100 m Coordenados; 4x máximas de 150 m</p>
Treino 3	<div data-bbox="533 520 837 756">  <p>Empurrar pneu 5x de 30m</p> </div> <div data-bbox="869 520 1173 756">  <p>Trenó 5x de 30m</p> </div> <div data-bbox="1214 520 1541 756">  <p>Skipping com Band no Joelho 3x 20rep</p> </div> <div data-bbox="1550 520 1877 756">  <p>Subida Caixote Duplo 3x 10 rep</p> </div> <div data-bbox="533 785 837 1038">  <p>Coordenação com halter 3x 20rep</p> </div> <div data-bbox="869 785 1173 1038">  <p>Corrida com Madeira 3x 30m</p> </div>
Treino 4	<div data-bbox="533 1043 837 1326">  <p>Subida de Banco 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep</p> </div> <div data-bbox="869 1043 1173 1326">  <p>Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep</p> </div> <div data-bbox="1214 1043 1518 1326">  <p>Terra 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep</p> </div> <div data-bbox="1550 1043 1877 1326">  <p>Agachamento Livre 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep</p> </div>

	<p>1x2rep 1x 1 rep</p>  <p>Supino 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	<p>1x 2rep 1x 1rep</p>  <p>Corrida Sobre Barreira 6x 60m</p>	<p>1x 2rep 1x 1rep</p>	<p>1x 2rep 1x 1rep</p>
Treino 5	<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em Pista</p> <p>300 m 120 m 250 m 150 m 80 m</p> <p>Pausa de 3 a 5 minutos;</p> <p>Semana 5/ Semana 6</p>			
Treino 1	 <p>Subida de Banco 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Terra 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Agachamento Livre 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>

	<div></div> <div>Saída de Bloco 3x 30m 3x 50m</div>	<div>Treino de Velocidade</div> <div>- Velocidade em Pista 4x 75m de forma lançada</div>
Treino 2	Realizado o mesmo protocolo do Treino 3 da semana 3/4	
Treino 3	Realizado o mesmo protocolo do Treino 1 da semana 1/2	
Treino 4	<div>Treino de Velocidade</div> <div>- Velocidade em Pista 150 m 75 m 150 m 75 m 150 m 75</div> <div>- Velocidade em rampa 5x 50 m</div> <div>Pausa entre Velocidade de 3 a 5 min;</div>	
Treino 5	<div><div></div><div>Subida de Banco 1x 5rep</div><div></div><div>Encaixe e Arremesso 1x 5rep</div><div></div><div>Terra 1x 5rep</div><div></div><div>Agachamento Livre 1x 5rep</div></div>	

	<p>1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>  <p>Subida de Banco 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	<p>1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>  <p>Corrida Sobre Barreira 6x 60m</p>	<p>1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	<p>1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>
Semana 7/Semana 8				
Treino 1	 <p>Subida de Banco 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Terra 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Agachamento Livre 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>
Treino 2	Realizado o mesmo protocolo do Treino 1 da semana 1/2			
Treino 3	<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em Pista 5x de 150 m Coordenados 1x de 150m 1x 180m 1x 120m</p>			

Treino 4	 <p>Subida de Banco 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Terra 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>	 <p>Agachamento Livre 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p>
<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em Pista 8 Saídas de Bloco de 40 m;</p>				
Treino 5	 <p>Trenó 5x de 30m</p>	<p>Treino de Velocidade</p> <p>- Velocidade em Pista 80 m 60 m 40 m 20 m</p>		

Apendice1. Treinamento Desportivo dos atletas do GTMI e GC
Legenda: x – vezes/semana; m – metros; rep – repetições;