

## 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 Misfeld<sup>1</sup>, Josie Budag Matsuda<sup>1</sup>, Luis Otávio Matsud<sup>1</sup> e Ana Inês Gonzáles<sup>1</sup>

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](mailto:ana.gonzales@unidavi.edu.br).

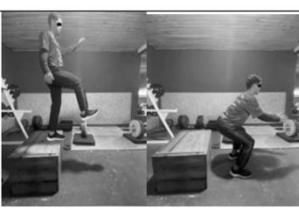
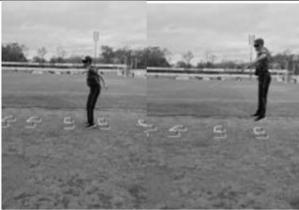
**Conflito de Interesses:** Os(As) autores(as) declaram que não há conflito de interesses.

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

**DOI:** 10.36517/fsf.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	 <p>Subida de Banco 2x4 rep 2x3rep</p>	 <p>Encaixe e Arremesso 2x4 rep 2x3rep</p>	 <p>Terra 2x4 rep 2x3rep</p>	<b>Treino de Velocidade em Pista</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Velocidade em Pista</b> 3x 50 m 3x 80 m 3x 150 m</li> <li>- <b>Pausas</b> 3min entre tiro 7min entre série</li> </ul>
Treino 3	 <p>Queda do Caixote 3x 10 rep</p>	 <p>Salto Alternado 3x 10 rep</p>	 <p>Box Jump 3x 10 rep</p>	 <p>Sentado para Salto 3x 10 rep</p>
	 <p>Salto Bipodal 3x 10 rep</p>	 <p>Salto Unipodal 3x 10 rep</p>	<b>Treino de Velocidade em Pista</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Velocidade em Pista</b> 300 m 200 m 100 m</li> </ul>	Pausa até recuperação total
Treino 4			<b>Treino de Velocidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Velocidade em rampa</b> 4x de 4 rep de 50 m</li> <li>- <b>Velocidade em pista</b> 120 m</li> </ul>	

75 m 120 m 75 m								
<b>Treino 5</b>	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
<b>Semana 3/Semana 4</b>								
<b>Treino 1</b>	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	<b>Treino de Velocidade</b> <b>- Velocidade em rampa</b> 3x de 4 rep 50 m  <b>- Velocidade em pista</b> 6x de 100 m Coordenados; 4x máximas de 150 m			
Treino 3	 Empurrar pneu 5x de 30m	 Trenó 5x de 30m	 Skipping com Band no Joelho 3x 20rep	 Subida Caixote Duplo 3x 10 rep
	 Coordenação com halter 3x 20rep	 Corrida com Madeira 3x 30m		
Treino 4	 Subida de Banco 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep	 Encaixe e Arremesso 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep	 Terra 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep	 Agachamento Livre 1x 5rep 1x 4rep 1x 3rep

	1x2rep 1x 1 rep	1x 2rep 1x 1rep	1x 2rep 1x 1rep	1x 2rep 1x 1rep
				
<p>Supino 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep</p> <p>Corrida Sobre Barreira 6x 60m</p>				
<b>Treino 5</b>				<b>Treino de Velocidade</b>
				<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><b>Semana 5/ Semana 6</b></p>
<b>Treino 1</b>				
	<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><b>Saída de Bloco</b> 3x 30m 3x 50m</p>	<p><b>Treino de Velocidade</b></p> <p>- <b>Velocidade em Pista</b> 4x 75m de forma lançada</p>
<b>Treino 2</b>		Realizado o mesmo protocolo do Treino 3 da semana 3/4
<b>Treino 3</b>		Realizado o mesmo protocolo do Treino 1 da semana 1/2
<b>Treino 4</b>		<p><b>Treino de Velocidade</b></p> <p>- <b>Velocidade em Pista</b> 150 m 75 m 150 m 75 m 150 m 75</p> <p>- <b>Velocidade em rampa</b> 5x 50 m</p> <p>Pausa entre Velocidade de 3 a 5 min;</p>
<b>Treino 5</b>	    <p><b>Subida de Banco</b> 1x 5rep</p> <p><b>Encaixe e Arremesso</b> 1x 5rep</p> <p><b>Terra</b> 1x 5rep</p> <p><b>Agachamento Livre</b> 1x 5rep</p>	

	1x4rep 1x3rep 1x2rep	1x4rep 1x3rep 1x2rep	1x4rep 1x3rep 1x2rep	1x4rep 1x3rep 1x2rep
				
<b>Semana 7/Semana 8</b>				
<b>Treino 1</b>	 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
<b>Treino 2</b>	Realizado o mesmo protocolo do Treino 1 da semana 1/2			
<b>Treino 3</b>	<b>Treino de Velocidade</b>  - <b>Velocidade em Pista</b> 5x de 150 m Coordenados 1x de 150m 1x 180m 1x 120m			

<b>Treino 4</b>					
	<b>Subida de Banco</b> 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep	<b>Encaixe e Arremesso</b> 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep	<b>Terra</b> 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep	<b>Agachamento Livre</b> 1x 5rep 1x4rep 1x3rep 1x2rep	
<b>Treino de Velocidade</b>					
<b>- Velocidade em Pista</b> 8 Saídas de Bloco de 40 m;					
<b>Treino 5</b>		<b>Treino de Velocidade</b>			
		<b>- Velocidade em Pista</b> 80 m 60 m 40 m 20 m			
Apendice1. Treinamento Desportivo dos atletas do GTMI e GC Legenda: x – vezes/semana; m – metros; rep – repetições;					