

# **AVALIAÇÃO EM CORRIDA DE RUA E SUA INTERAÇÃO COM O TREINAMENTO**

## **1- Introdução**

## **2- Avaliação Física**

### **2.1 - Objetivos**

## **3- Tipos de Avaliação**

## **4- Medidas Utilizadas**

### **4.1 - Anamnese**

### **4.2 - Medidas Antropométricas**

### **4.3 - Composição Corporal**

### **4.4 - Testes Neuromotores**

#### **4.4.1 - Flexibilidade**

#### **4.4.2 - Resistência Abdominal**

#### **4.4.3 - FMS**

### **4.5 - Testes de Capacidade Anaeróbia**

#### **4.5.1 - Salto Horizontal**

#### **4.5.1 - Salto Vertical**

### **4.6 - Testes de Capacidade Aeróbia**

#### **4.6.1 - Ergoepirometria**

#### **4.6.2 - Teste dos 5 minutos**

#### **4.6.3 - Teste de Weltmann**

#### **4.6.4 - Velocidade Crítica**

## **5- Interação com o Treinamento**

### **5.1 - PACE**

### **5.2 - Limiar Anaeróbio**

### **5.3 - Treinamento Contínuo X Treinamento Intervalado**