



Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior

Daniel Juarez Santos-Garcia



Descargar



Leer En Linea

Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior Daniel Juarez Santos-Garcia

La fuerza, mediante sus diversas manifestaciones, juega un papel esencial en la mayoría de disciplinas deportivas. En este sentido, existe una cierta preocupación por encontrar la manera más eficiente de organizar la carga de entrenamiento de cara a una optimización del rendimiento. En este estudio se planteó la comparación de los efectos de dos programas de entrenamiento sobre la fuerza dinámica máxima y la potencia. En uno de ellos se combina el trabajo de fuerza máxima y potencia mediante el empleo del método complejo o de contrastes, mientras que en el otro programa de entrenamiento se lleva a cabo un trabajo más convencional, enfocado fundamentalmente al desarrollo de la fuerza dinámica máxima durante la primera mitad del programa y al desarrollo de la potencia en acciones específicas del deporte durante la segunda mitad. Los resultados obtenidos en el presente trabajo pueden contribuir a una optimización metodológica de la programación del entrenamiento de fuerza para el desarrollo fundamentalmente de la potencia en acciones específicas del deporte, lo que, junto con una buena ejecución técnica, pueda repercutir en una mejora del rendimiento deportivo y la consecución de mayores logros deportivos.



[Download Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza ...pdf](#)



[Read Online Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerz ...pdf](#)

Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior

Daniel Juarez Santos-Garcia

Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior

Daniel Juarez Santos-Garcia

La fuerza, mediante sus diversas manifestaciones, juega un papel esencial en la mayoría de disciplinas deportivas. En este sentido, existe una cierta preocupación por encontrar la manera más eficiente de organizar la carga de entrenamiento de cara a una optimización del rendimiento. En este estudio se planteó la comparación de los efectos de dos programas de entrenamiento sobre la fuerza dinámica máxima y la potencia. En uno de ellos se combina el trabajo de fuerza máxima y potencia mediante el empleo del método complejo o de contrastes, mientras que en el otro programa de entrenamiento se lleva a cabo un trabajo más convencional, enfocado fundamentalmente al desarrollo de la fuerza dinámica máxima durante la primera mitad del programa y al desarrollo de la potencia en acciones específicas del deporte durante la segunda mitad. Los resultados obtenidos en el presente trabajo pueden contribuir a una optimización metodológica de la programación del entrenamiento de fuerza para el desarrollo fundamentalmente de la potencia en acciones específicas del deporte, lo que, junto con una buena ejecución técnica, pueda repercutir en una mejora del rendimiento deportivo y la consecución de mayores logros deportivos.

Descargar y leer en línea Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior Daniel Juarez Santos-Garcia

162 pages

Download and Read Online Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior Daniel Juarez Santos-Garcia #WKGBIVQ60UX

Leer Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia para ebook en línea Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia para leer en línea. Online Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia ebook PDF descargar Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia Doc Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia Mobipocket Programas de Entrenamiento Para la Mejora de la Fuerza Máxima y la Potencia del Tren Inferior by Daniel Juarez Santos-Garcia EPub

WKGBIVQ60UXWKGBIVQ60UXWKGBIVQ60UX