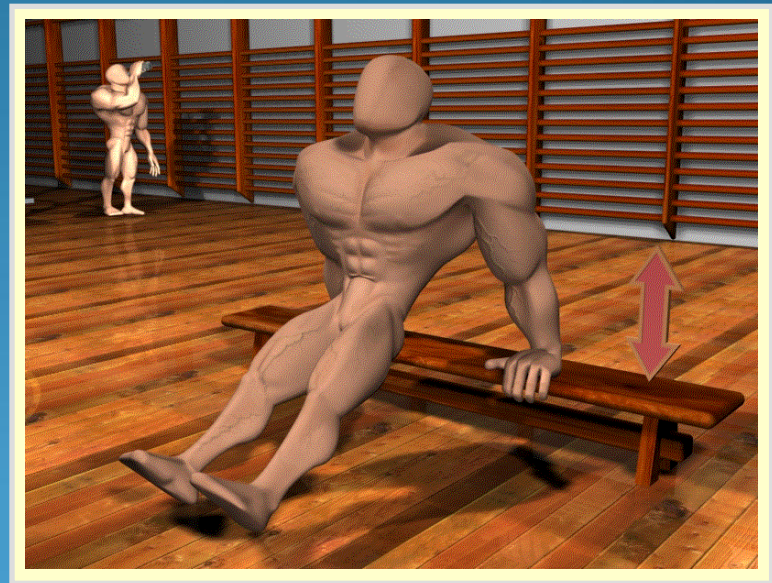


ENTRENAMIENTO de la FUERZA

“En Casa o en el Gimnasio”



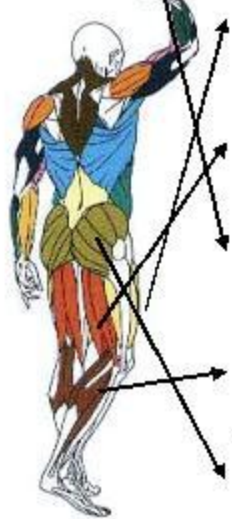
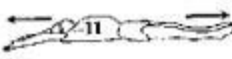
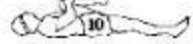
RECOMENDACIONES

- ❑ EL CALENTAMIENTO ES FUNDAMENTAL, DEBE INCLUIR;
- ✓ ESTIRAMIENTOS (10')
- ✓ TRABAJO DE ACTIVACIÓN CARDIOVASCULAR, 10' (2 ejercicios diferentes)



- ❑ DEBES PONER ESPECIAL ATENCIÓN EN APRENDER LA CORRECTA EJECUCIÓN DE CADA EJERCICIO.
- ❑ NO OLVIDES ESTIRAR EL MÚSCULO QUE ESTÁS TRABAJANDO EN LOS DESCANSOS ENTRE SERIES.
- ❑ PIDE AYUDA PARA CONSULTAR COMO HACER UN EJERCICIO O PARA SOPORTAR/SUJETAR LAS BARRAS.

MÚSCULOS y ESTIRAMIENTOS

MÚSCULO		ESTIRAMIENTOS	
	PECTORAL		
	DELTOIDES		
	BICEPS		
	TRICEPS		
	ABDOMI-NALES		
	CUADRICEPS		
	ISQUIOS		
	ADUCTORES		
	GEMELOS		
	GLUTEOS		

CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- ❑ **PESO o CARGA;** Es la sobrecarga que debemos superar (tu peso, kg en pesas o maquinas)
- ❑ **REPETICIONES;** Cada una de las veces que hacemos los ejercicios
- ❑ **SERIES;** Las repeticiones se agrupan en series o tandas.
- ❑ **RECUPERACIÓN;** Es el tiempo de descanso entre serie y serie
- ❑ **RM;** Es la carga que eres capaz de mover en una REPETICIÓN MÁXIMA, es decir, el máximo peso que puedes mover en cada ejercicio determinado. Por ejemplo, **30 Kg en Press Banca.**
- ❑ **% RM;** es el % de Kg que debes mover en un ejercicio determinado. Por ejemplo ; **Press Banca al 50% . Si tu RM es 30 kg, debes mover 15 kg.**
- ❑ **TIPOS DE FUERZA;** Existen varios tipos de fuerza, principalmente distinguimos 3;
 - ✓ **FUERZA MÁXIMA;** En ella se debe vencer una carga muy elevada (halterofilia)
 - ✓ **FUERZA EXPLOSIVA;** Es una fuerza en la que se debe vencer una carga pequeña o media, de forma muy rápida (jabalina, lanzamientos, saltos...)
 - ✓ **FUERZA RESISTENCIA;** consiste en vencer a cargas medias durante un periodo de tiempo prolongado (escalada, ciclismo, remo)

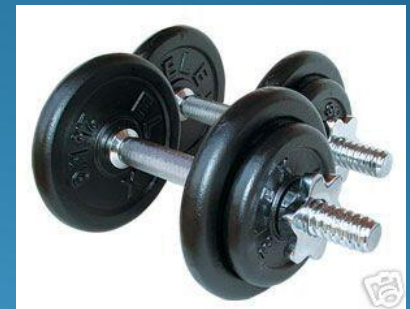
CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

	FUERZA MÁXIMA	FUERZA EXPLOSIVA	FUERZA RESISTENCIA
PESO	MÁXIMO (70-100% RM)	MÍNIMO* (30-40% RM)	MEDIO (40-60% RM)
REPETICIONES	POCAS (3-6)	POCAS (pero rápidas)	MUCHAS (12-20)
RECUPERACIÓN	LARGA (2'-3')	LARGA (2'-3')	CORTA (45"-1'30')
EJEMPLOS	-3 ser x 5 rep al 80% -4 ser x 3 rep al 90%	-4 x 8 reps al 30% -*3 ser x 4 rep al 80% + 10 rep al 30%	-3 ser x 15 reps al 50% -3 circuitos de 6 ejr x 20 rep al 50%
CARACTERÍSTICAS	Se entrena a partir de 16-18 años en Alto Rendimiento. No se debe trabajar sin una gran base de trabajo previo	Específica de ciertos deportes y acciones concretas de juego- Se debe trabajar tras un gran calentamiento.	La más relacionada con la Salud. Es la OPCIÓN RECOMENDABLE para todo aquel que quiera empezar, mantenerse o tonificar a

MEDIOS y RECURSOS BÁSICOS PARA ENTRENAR LA FUERZA

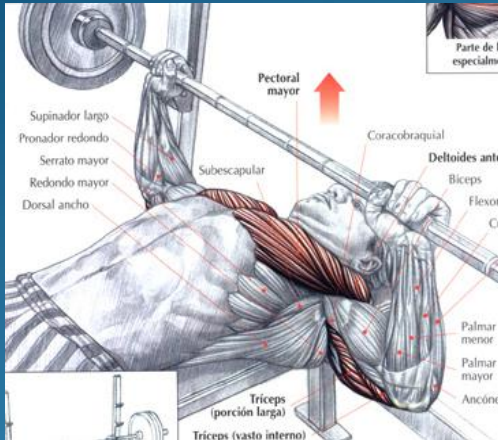
Los Materiales más utilizados para la realización de Ejercicios de Entrenamiento de la Fuerza son;

- ❑ **ESTERILLAS**
- ❑ **ELÁSTICOS o GOMAS**
- ❑ **BALONES MEDICINALES**
- ❑ **MANCUERNAS**
- ❑ **BARRAS y DISCOS (PESAS)**
- ❑ **FITBALL**
- ❑ **MAQUINAS**

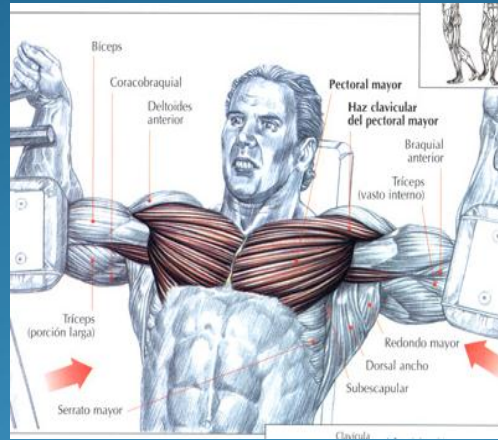


PECTORAL

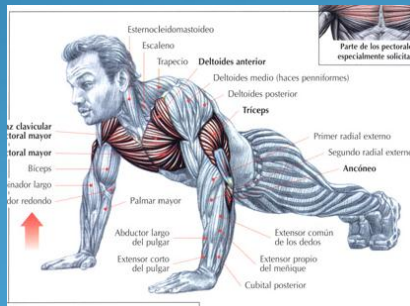
PRESS BANCA



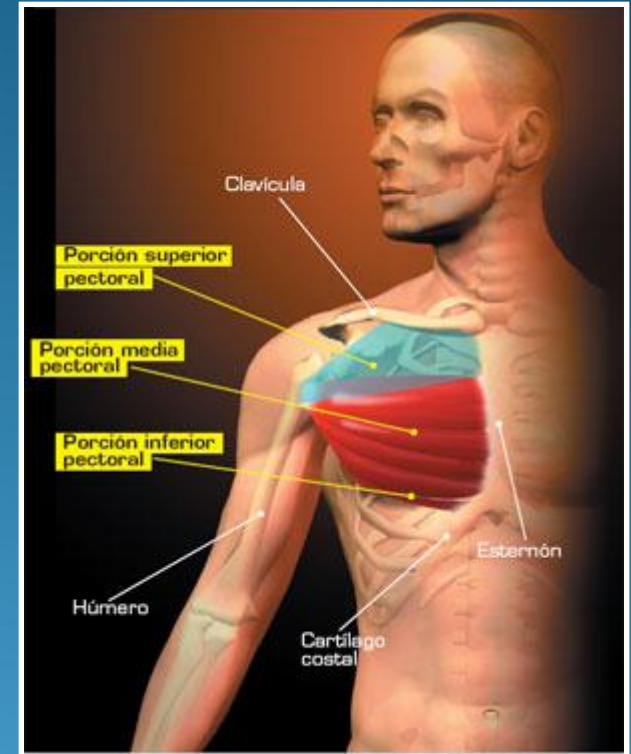
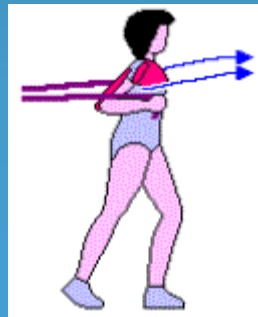
CONTRACTOR



FLEXIONES



EXT. ESPALDERA



FUNCIONES;

- Flexión Horizontal del brazos
- Rotación Interna de los brazos

ACCIONES DEPORTIVAS;

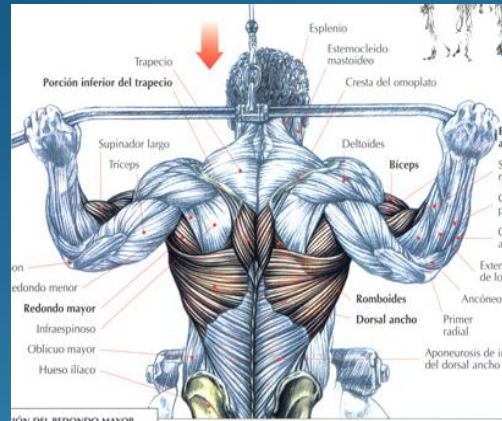
- Muy implicado en Empujes, Lanzamientos y Golpeos

A
U
T
O
C
A
R
G
A
S

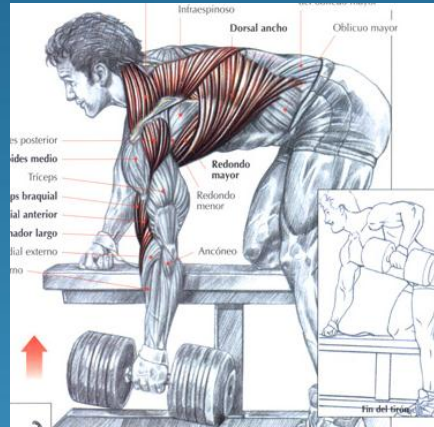
G
O
M
A
S

ESPALDA (DORSAL ANCHO)

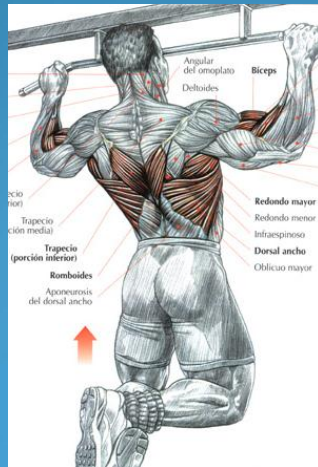
POLEA TRASNUCA



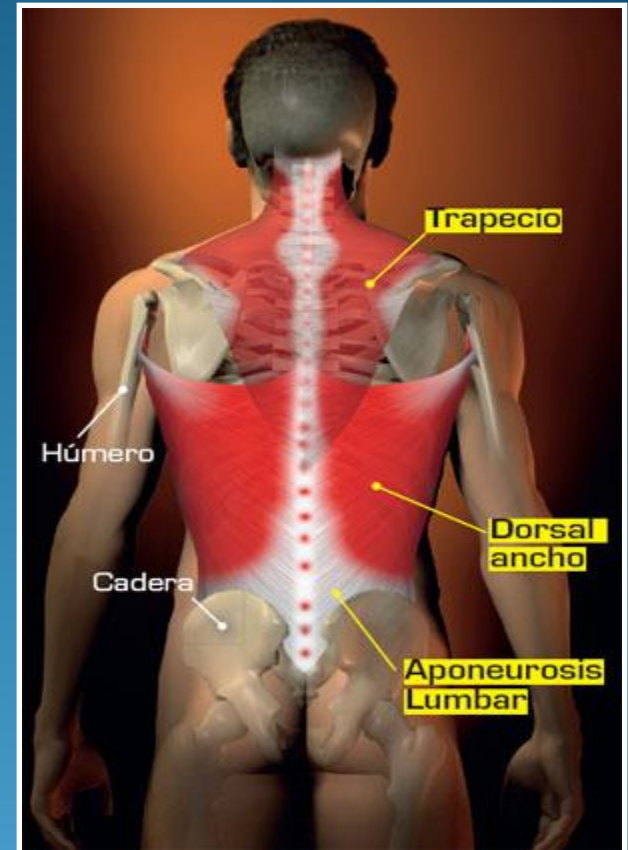
LEÑADOR con Man.



DOMINADAS



REMO



FUNCIONES;

- Tracción de los brazos (Remo)
- Elevación del cuerpo

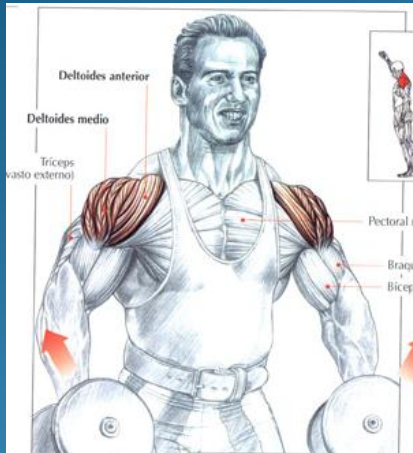
ACCIONES DEPORTIVAS;
 -Muy implicado en tracciones (remo o natación) y colgadas

A
U
T
O
C
A
R
G
A
S

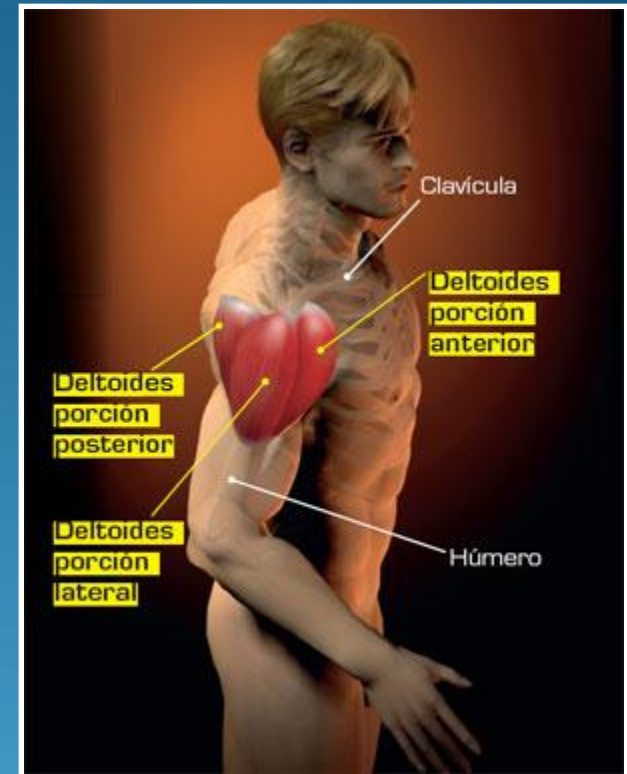
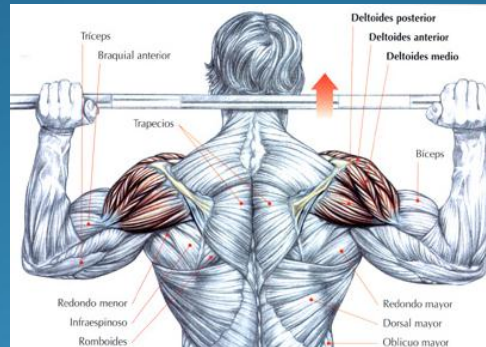
G
O
M
A
S

HOMBRO (DELTOIDES)

ELEVACIONES (Mancuernas)



PRESS MILITAR (Barra o Maquina)



G
O
M
A
S



FUNCIONES;

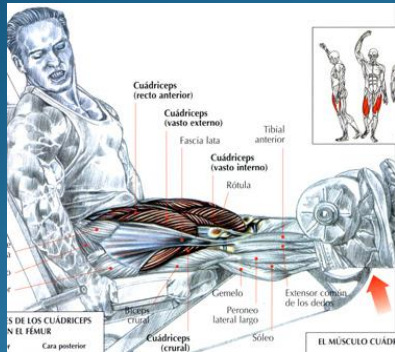
- Tracción de los brazos (Remo)
- Elevación del cuerpo(colgado)

ACCIONES DEPORTIVAS;

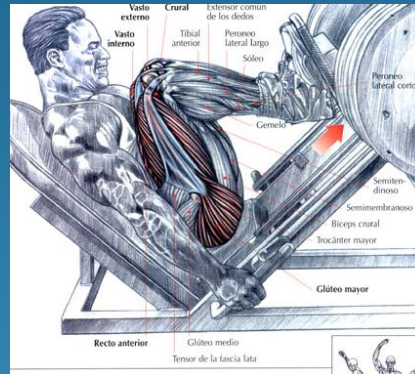
- Implicado en Empujes y Lanzamientos

CUADRICEPS

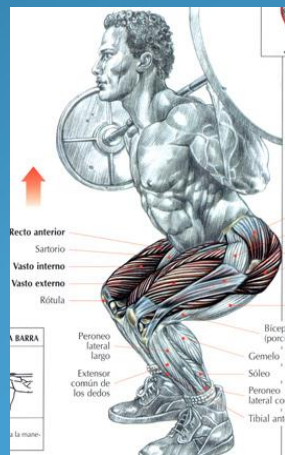
MAQUINA EXT



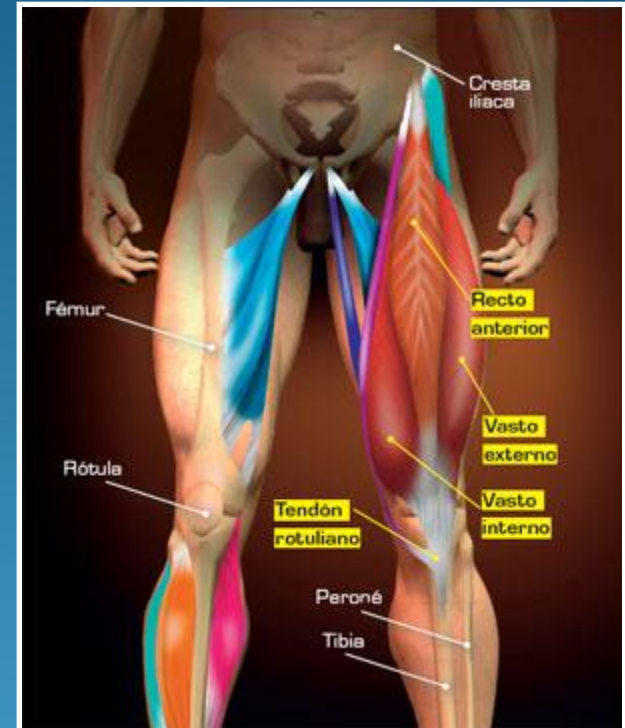
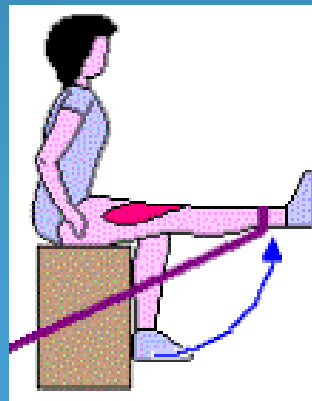
PRENSA



SENTADILLA



EXT. SENTADO



FUNCIONES;

-Extensión de la Rodilla

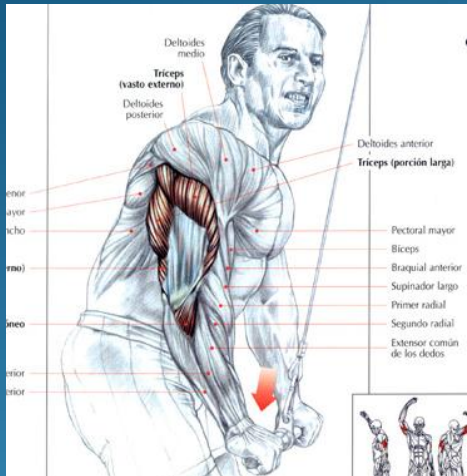
ACCIONES DEPORTIVAS;
-Muy implicado en acciones de desplazamiento, salto y golpeos.

A
U
T
O
C
A
R
G
A
S

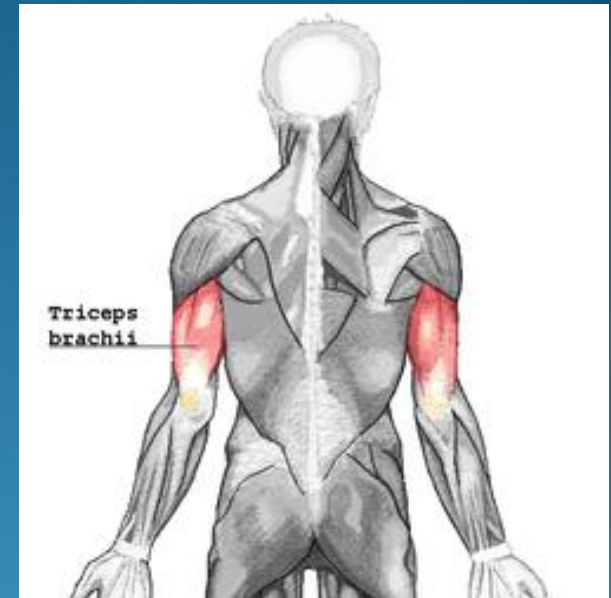
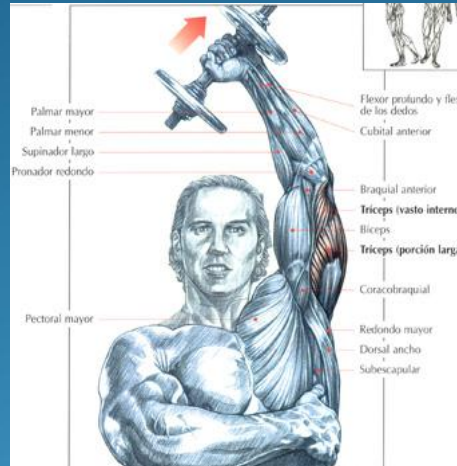
G
O
M
A
S

TRICEPS

POLEA



EXTENSIONES



FONDOS



EXT de BRAZOS



A
U
T
O
C
A
R
G
A
S

G
O
M
A
S

FUNCIONES;

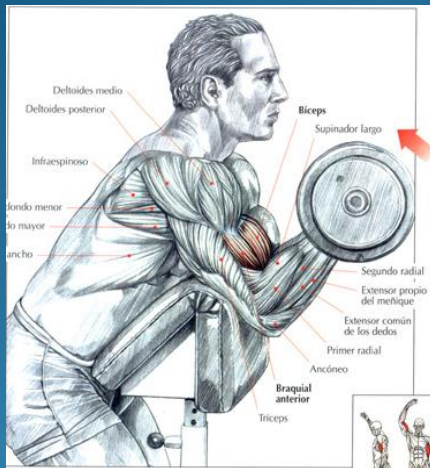
-Extensión del Codo

ACCIONES DEPORTIVAS;

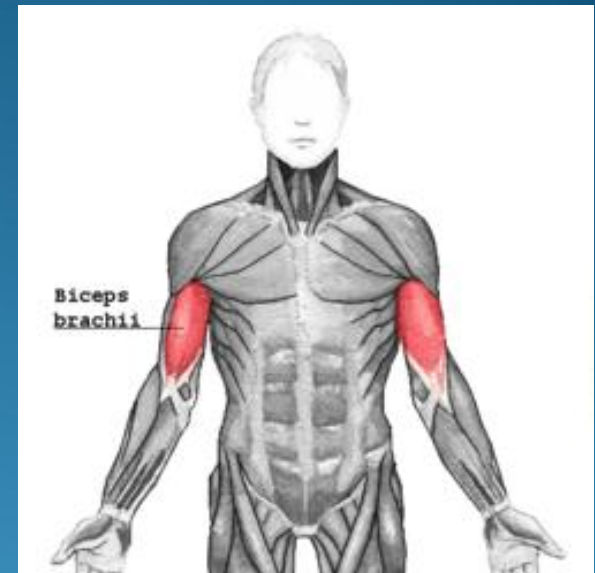
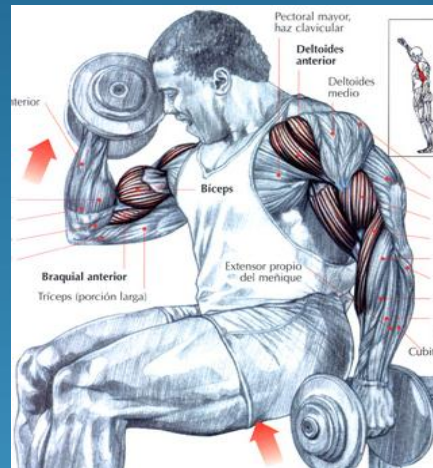
-Muy implicado en acciones de Empujes y Lanzamientos

BICEPS

CURL BANCO



CURL



EN ESPALDERA



FLEX BRAZOS



FUNCIONES;
-Flexión del Codo

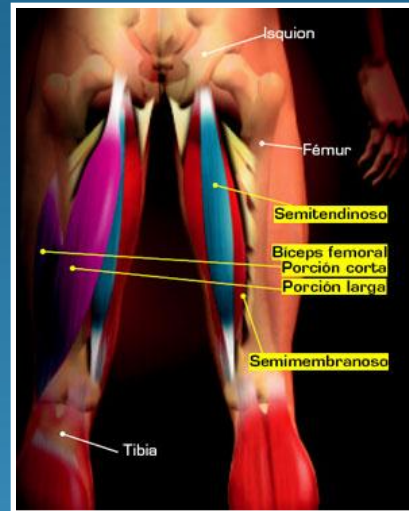
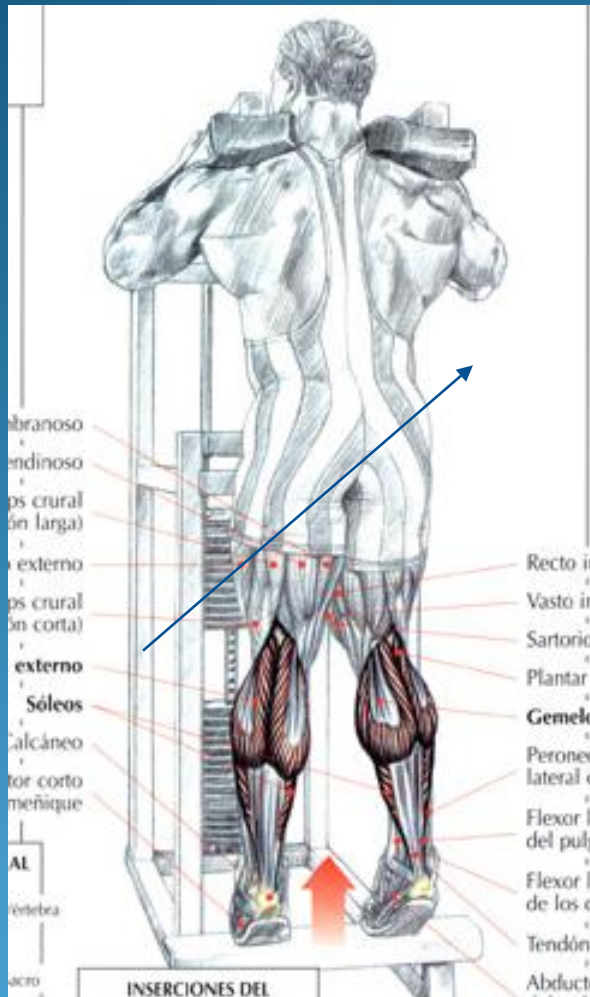
ACCIONES DEPORTIVAS;
-Muy implicado en acciones de Empujes y Lanzamientos

A
U
T
O
C
A
R
G
A
S

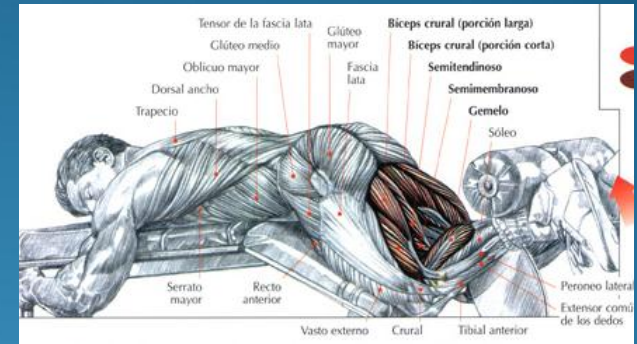
G
O
M
A
S

ISQUIOS, GEMELOS y ADUCTORES

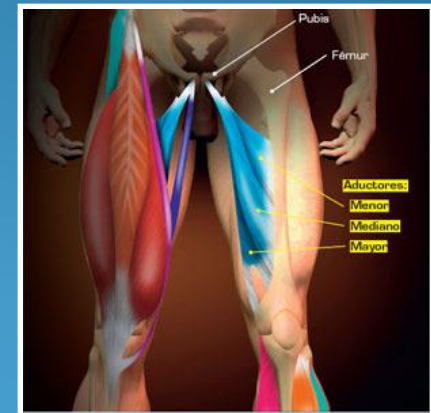
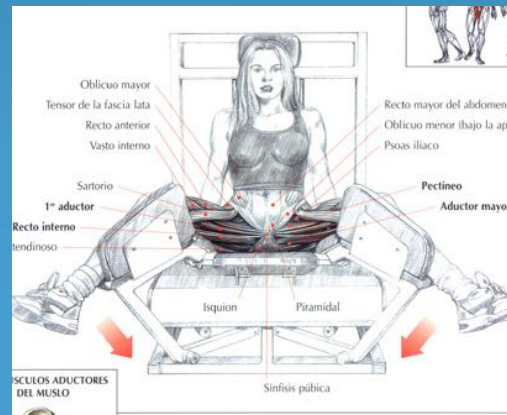
EXTENSIÓN GEMELOS



CURL de ISQUIOS

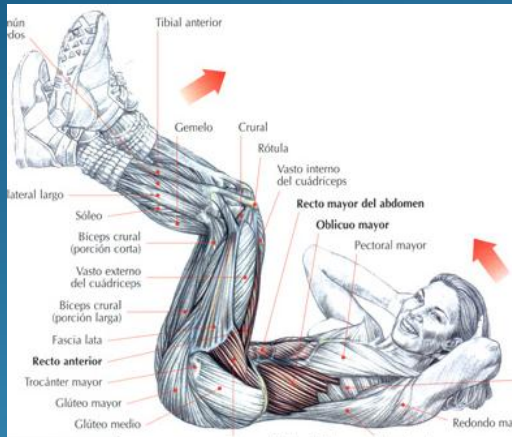


MAQUINA ADUC.

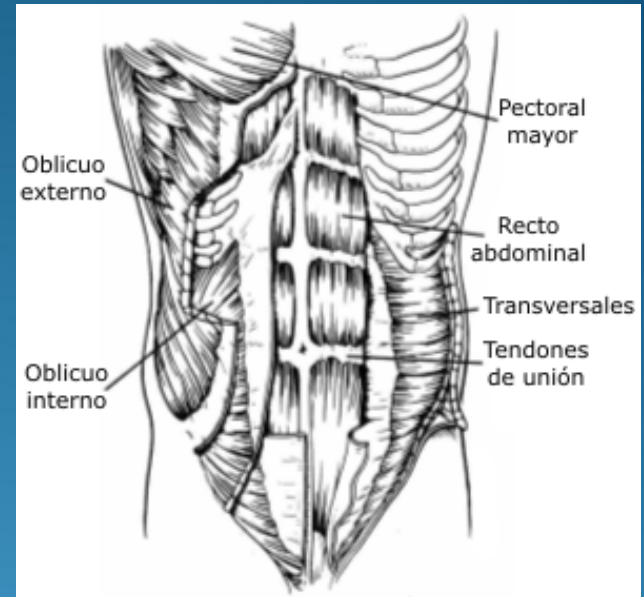
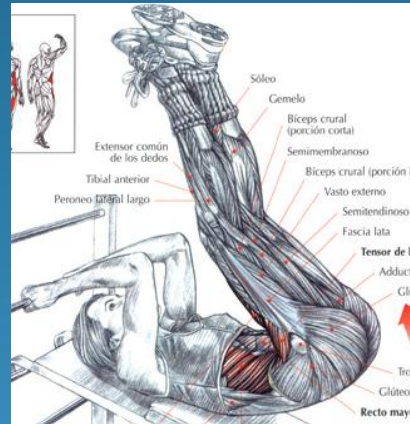


ABDOMINALES

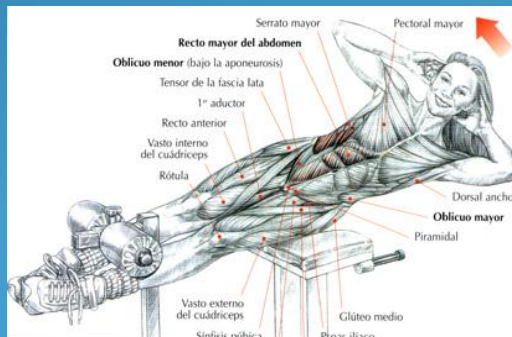
ENCOGIMIENTOS



ELEVACIONES



OBLÍCUOS



ISOMÉTRICOS



FUNCIONES;

- Flexión de la Col. Vertebral
- Fijación de la zona pélvica

ACCIONES DEPORTIVAS;

- Implicado en todas las acciones deportivas, ya que es el centro de fuerzas de todo el cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Delavier, F. “Guía de los movimientos de Musculación”
- ✓ Martínez, I. “El Entrenamiento de la Fuerza en Balonmano”
- ✓ www.sportlife.es