



# **CURSO DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

## **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

- Introducción
- Anatomía y Fisiología del músculo esquelético
- Tipos de Fibra Muscular
- Tipos de contracción muscular
- Medición de la fuerza por RM
- Medición de la fuerza por RIR y RPE
- Manifestaciones de la fuerza
- Fuerza Máxima
- Hipertrofia
- Fuerza explosiva y potencia
- Curvas de la fuerza (Fuerza-Velocidad, Fuerza-Tiempo)
- Entrenamiento pliométrico
- Cómo planificar el entrenamiento de la fuerza
- Ejemplificación de sesiones prácticas
- Conociendo las diferentes máquinas y elementos del GYM, su funcionamiento y músculos que se utilizan
- Entrenamiento por grupo muscular. Mejores ejercicios
- Métodos de entrenamiento (tipos de series)
- Técnicas y máximo aprovechamiento de cada herramienta
- Consejos prácticos
- Cómo planificar el entrenamiento de la fuerza
- Ejemplificación de sesiones prácticas
- Evaluación

