

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA



**SKU:** CURUEMCONL0184

**Horas:** 50

## OBJETIVOS

- Conocer la importancia de la fuerza y la resistencia en el entrenamiento deportivo.
- Identificar sus posibles efectos al interrelacionarse, de las características comunes de los deportes intermitentes especialmente en la manifestación de la fuerza y la resistencia cuando se realizan acciones explosivas de una forma prolongada, será imprescindible para la óptima preparación de los jugadores.
- Seleccionar los sistemas y métodos más adecuados para lograr las adaptaciones más significativas, cumpliendo con los principios de especificidad y complejidad y alcanzando una sinergia positiva entre fuerza y resistencia.

## CONTENIDO

Tema I: Introducción

Tema II: Principios del entrenamiento

Tema III: La tensión muscular y su metabolismo

Tema IV: Entrenamiento de la fuerza en deportes de carácter intermitente

Tema V: Entrenamiento de la resistencia en deportes de carácter intermitente