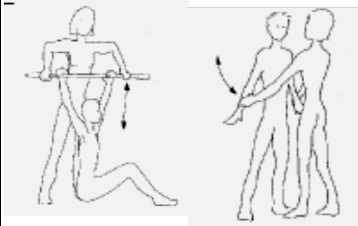
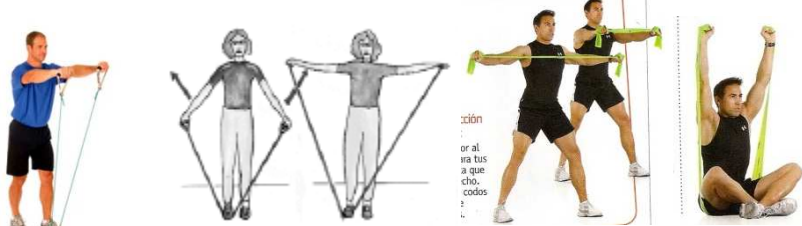


DE LA FUERZA RESISTENCIA




Para el desarrollo de la fuerza resistencia puedes utilizar, independientemente del método de entrenamiento que elijas, diferentes medios (pesas, máquinas de un gimnasio, gomas ...), desde aquí se propone que utilices las autocargas (ejercicios con tu propio peso corporal), la sobrecarga de un compañero (ejercicios de fuerza por parejas) si necesitas una resistencia mayor y gomas. A continuación se te proponen algunos de ellos, aunque seguro que tú conoces muchos otros que puedas utilizar.

	Fuerza-Resistencia
Actividades	Ejercicios de autocargas, por parejas y/o con gomas
Frecuencia	3 veces por semana.
Intensidad	Según la posición del cuerpo o la resistencia externa del compañero/a
Volumen	2/3 series 10/15 repet. Cada ejercicio.

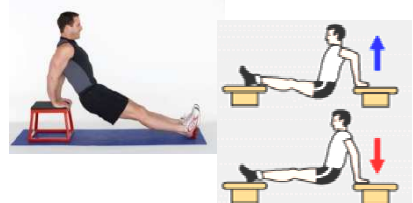
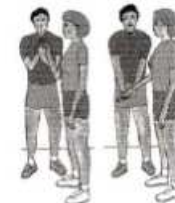
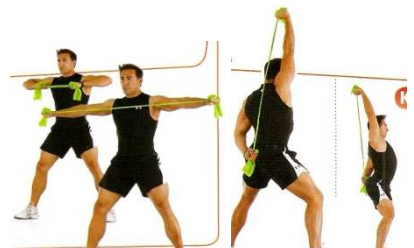
1. Ejercicios para los hombros:

AUTO-CARGAS	PAREJAS	GOMAS
		

2. Ejercicios para los bíceps:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
 Con 1 ó 2 brazos		

3. Ejercicios para los tríceps:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
		

4. Ejercicios para los pectorales:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS

5. Ejercicios para los dorsales:

AUTO-CARGAS	PAREJAS	GOMAS

6. Ejercicios para los abdominales:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS

7. Ejercicios para los lumbares:



AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS

NOTA: al ser los lumbares músculos tónicos y los abdominales músculos fásicos, su relación de trabajo ha de ser de 1/3 (por ej. Por cada 10 repeticiones de lumbares, hacer 30 de abdominales)




8. Ejercicios para los cuádriceps:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS

9. Ejercicios para los femorales:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
		



10. Ejercicios para Glúteos:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
		  <p>resonora y extiende una pierna tumbado. Ejercicio seguro y efectivo.</p>

11. Ejercicios para abductores:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
 <p>Desde la vertical, elevar la pierna lateralmente hacia fuera</p>		  <p>or y na, abajar</p>

12. Ejercicios para adductores:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
 <p>Desde la vertical, elevar la pierna lateralmente hacia la parte interna</p>		

13. Ejercicios para los gemelos:

AUTOCARGAS	PAREJAS	GOMAS
