

Sistemas de entrenamiento de la fuerza

(Spanish Edition)

LEYES DEL ENTRENAMIENTO FISICO

Ley de Seyle o síndrome general de adaptación.

Ley de Schultz o ley del umbral.

METABOLISMO ENERGETICO

Concepto de energía.

Sistemas energéticos.

Sistema ATP-PC o sistema del fosfágeno.

Sistema del ácido láctico.

Sistema del oxígeno.

Establecimiento de normas directrices para el continuum energético;

FISIOLOGIA DE LA CONTRACCION MUSCULAR

Conceptos neuromusculares aplicados a los deportes.

Neuronas.

Fibras meduladas y no meduladas.

Impulso nervioso y conducción saltatoria.

Teoría del filamento deslizante.

Fibras de contracción lenta y rápida.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Elementos que definen a los sistemas de entrenamiento de la fuerza: objetivos / medios auxiliares y procedencia de las cargas utilizadas / volumen de trabajo y factores determinantes de su intensidad / dosificación.

Diferentes tipos de fuerza.

Descripción de los sistemas: multisaltos / pilometría / halterofilia / isometría / sistema estático dinámico sistema isocinético.

Métodos de progresión a lo largo del desarrollo del programa de halterofilia: progresión sencilla / progresión doble.

Métodos de trabajo en el desarrollo de la sesión de halterofilia: carga estable / pirámide creciente / pirámide decreciente / pirámide creciente-decreciente / pirámide decreciente-creciente / escalera / oleaje.

Ventajas e inconvenientes del sistema isométrico.

Factores que determinan la intensidad del ejercicio isométrico.

NUTRICION

-El aporte de las sustancias alimenticias básicas que proporcionan energía.

Los hidratos de carbono. Su estructura y significado general.

Significado del glucógeno muscular y hepático. Consumo y reposición de las reservas de glucógeno muscular. Formas de las grasas como combustible.

Ácidos grasos libres en sangre.

Reservas musculares de triglicéridos.

ENDORFINAS

Endorfinas y encefalinas.

Las endorfinas y la curación.

El efecto placebo y las endorfinas. Las endorfinas y el stress. El stress positivo.

Como combatir el stress.

Las endorfinas y las drogas.

Las endorfinas y la risa.

La negatividad y las endorfinas.

La antidroga de la felicidad.

Las endorfinas y el recuerdo.

Cómo segregar endorfinas.

Sistemas de entrenamiento de la fuerza (Spanish Edition) por Nicolas Mario di pietro fue vendido por £1.49 cada copia. Contiene 35 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Sistemas de entrenamiento de la fuerza (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 16, 2017
- Número de páginas: 35 páginas
- Autor: Nicolas Mario di pietro

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sistemas de entrenamiento de la fuerza (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Sistemas de entrenamiento de la fuerza (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Behavioral Glossary English

English-Spanish Behavioral Glossary 1 © ABA España. All rights reserved. These translations are offered as a general reference. Nuances in

Ergonomia

Ergonomía organizacional. La ergonomía organizacional, se preocupa por la optimización de sistemas socio-técnicos, incluyendo sus estructuras organizacionales ...

Biblioteca de la Universidad de Navarra

Web del servicio de bibliotecas de la Universidad de Navarra. Con los horarios, ubicación, bases de datos, revistas y todos los recursos que ofrece la biblioteca a ...

«Abordaje clínico de la fibromialgia: síntesis de ...

Objetivos. Se han hecho esfuerzos en estandarizar una práctica basada en la evidencia, pero las guías de práctica clínica no siempre siguen métodos rigurosos de ...

Un marco etico para la mediacion

A lo largo del desarrollo del campo de la resolución alternativa de disputas, tanto los mismos profesionales, el público, como las otras profesiones y los niveles ...

Biblioteca > Presentación

noticia completa 14/02/2018 miércoles Leyend@, Club de lectura: propuesta para el mes de marzo de 2018 Leyend@, Club de Lectura de la Biblioteca Universitaria, os ...

Realidad virtual con fines terapéuticos en pacientes con ...

Introducción. La realidad virtual (RV) se utiliza en rehabilitación con el objetivo de mejorar las capacidades funcionales. Es en estos últimos 5 años cuando ...

Los hombres de Isabel Miranda en las procuradurías

Created using Visme. An easy-to-use Infographic Maker. Iñaki, de testigo de cargo del caso Wallace a procurador de Guerrero. Aquel 2001, fue significativo para la ...

MAFIA EUROPEA

REVELAN CASO MARC DUTROUX LA VERDAD OCULTA. Por: Neal Bormann Cassady AGPROG. Madrid-España-AGPROG(16-05-2017).- Tras varios años de un arduo trabajo el ...

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...