

# **TRABAJO DE FUERZA**

**1º Bachillerato**

**Nombre y Apellidos**

Objetivo de la UD:

Principios del entrenamiento utilizados para la realización de las sesiones

Resultados de los test:

Test	Resultado inicial	Resultado final	Mejora
Abdominal			
Salto			
LBM			

Ficha de ejercicio: (3 ejercicios , sentadilla, pectoral y triceps)

- Nombre
- Descripción gráfica
- Descripción escrita
- Resultado del test submáximo y RM
- Parámetros del entrenamiento
- Aspectos de seguridad
- Observaciones
- Grafica de progresión

Ficha de ejercicio: (6 ejercicios , de TRX con diferentes grupos musculares)

- Nombre
- Descripción gráfica
- Descripción escrita
- Parámetros del entrenamiento
- Aspectos de seguridad
- Observaciones
- Grafica de progresión

Conclusiones

**Evaluación del trabajo:**

- Presentación y ortografía: 1 punto
  - Cada ejercicio de pesas: 1 punto (total 3)
  - Cada ejercicio de trx: 0,5 puntos (total 3)
  - Introducción: 0,5 puntos cada parte.
  - Principios del entrenamiento: 0,5 puntos
  - Test iniciales y finales: 1 punto
  - Conclusión y valoración: 1 punto
- 
- TOTAL 10 PUNTOS