**TRABAJO DE FUERZA**

**1º Bachillerato**

**Nombre y Apellidos**

Objetivo del trabajo:

Hemos realizado una serie de test físicos, a partir de este punto de partida, el objetivo de este trabajo es aprender a confeccionar un entrenamiento personalizado para que una vez que lo hayamos aplicado, volver a realizar los test y evaluar la efectividad de nuestro entrenamiento.

De todos los principios del entrenamiento que conoces (ver presentación de principios del entrenamiento de la página web), escoge al menos dos, coméntalos y utilizados para la realización de tus sesiones de entrenamiento

Después de haber realizado el test de LBM, anota tu resultado inicial. Anota también los resultados de test submáximo de pres banca y el resultado de tu1RM . Tendrás que realizar 8 sesiones de entrenamiento indicando el tipo de fuerza que vas a trabajar. Recuerda que la última sesión debe ser más suave.

Resultados del test:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tipo | Test | Resultado inicial | Resultado final | Mejora |
| 1 | LBM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sesión | %1RM | Reps | Seriers | V Ejec | Descanso |
| Tipo de fuerza |  |  |  |  |  |
| Sesión 1 |  |  |  |  |  |
| Sesión 2 |  |  |  |  |  |
| Sesión 3 |  |  |  |  |  |
| Sesión 4 |  |  |  |  |  |
| Sesión 5 |  |  |  |  |  |
| Sesión 6 |  |  |  |  |  |
| Sesión 7 |  |  |  |  |  |
| Sesión 8 |  |  |  |  |  |

A partir de aquí, confeccionarás tu entrenamiento.( ver presentación de componentes de la carga)

* Nº de días a la semana
* Tiempo total empleado por sesión
* Duración del entrenamiento
* Ejercicios a realizar
* Parámetros del entrenamiento (intensidad, duración, carga, descanso…)
* Grafica de la progresión (carga)
* …

Tendrás que realizar dos fichas de ejercicio, una para el pres banca y otra para otro ejercicio que también trabaje el mismo grupo muscular.

Ejemplo de ficha de ejercicio:

* Nombre
* Descripción gráfica
* Descripción escrita
* Resultado del test submáximo y RM (en caso de tenerlo)
* Parámetros del entrenamiento
* Aspectos de seguridad
* Observaciones
* Grafica de progresión

Conclusiones