**TRABAJO DE FUERZA**

**1º Bachillerato**

**Nombre y Apellidos**

Mediante la realización de este trabajo aprenderemos a confeccionar un entrenamiento personalizado para la mejora de la fuerza mediante el sistema de entrenamiento de pesas o alteras.

Lo primero que deberás hacer es leerte la presentación de principios del entrenamiento deportivo y la página de wikipedia: <https://es.wikiversity.org/wiki/Entrenamiento_deportivo/Principios_fundamentales>

Una vez que los conozcas escoge al menos dos de ellos y explica por qué crees que son los más importantes para ti.

En clase realizaremos un test de fuerza de brazos, el objetivo de este trabajo será confeccionar un entrenamiento para mejorar el resultado de este test.

El trabajo lo haremos sobre el músculo bíceps, utilizaremos este músculo porque el ejercicio es de fácil ejecución y no requiere una gran cantidad de pesas para realizar los test y los entrenamientos y sobre todo porque es el principal músculo implicado en el resultado del test inicial que queremos mejorar.

Ahora que tenemos determinado el músculo sobre el que vamos a trabajar, tendremos que escoger qué objetivo queremos para la mejora de ese músculo y en consecuencia la mejora del test inicial.

Una vez que tengamos el músculo y el objetivo ya podemos empezar con la práctica

Lo primero que habrá que realizar es un test submáximo para determinar la 1RM (este test lo realizaremos en clase)

Cuando tengamos el resultado de la 1RM confeccionaremos un entrenamiento para 5 semanas

Una vez terminadas estas 5 semanas de entrenamiento tocará analizar los resultados y valorarlos. ¿Cómo crees que podrías comprobar si el entrenamiento ha sido efectivo?

Una vez planificado el entrenamiento de las 5 sesiones, realizarás una ficha sobre el ejericio con al menos estos apartados:

* Nombre
* Descripción gráfica
* Descripción escrita
* Resultado del test submáximo y RM
* Componentes de la carga (solo de la 4ª sesión)Tienes una presentación en la web
* Aspectos de seguridad
* Observaciones
* Grafica de progresión del volumen de las 5 sesiones

Por último escribe tus propias conclusiones sobre este trabajo.