**TRABAJO DE FUERZA**

**1º Bachillerato**

**Nombre y Apellidos**

Objetivo del trabajo:

Hemos realizado un test físico, 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 el test y evaluar 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 |  |  |  |

A partir de aquí, confeccionarás tu entrenamiento.

Tendrás que realizar dos fichas de ejercicio, una para el pres banca (el ejercicio realizado en clase) y otra para otro ejercicio que también trabaje otro grupo muscular necesario para mejorar el test inicial que pretendemos mejorar. Como en el segundo ejercicio no hemos realizado ningún test (ni máximo ni submáximo) invéntate unos resultado y realiza un entrenamiento en base a esos resultados.

* Nombre del ejercicio
* Descripción gráfica
* Descripción escrita
* Resultado del test submáximo y RM (solo en el caso del pres banca)
* Tabla de entrenamiento
* Parámetros del entrenamiento:
  + Nº de días a la semana
  + Tiempo total empleado por sesión
  + Duración del entrenamiento
  + Descanso
  + Densidad
  + Intensidad
  + Carga
* Grafica de la progresión (carga)
* Aspectos de seguridad
* Observaciones

Conclusiones del trabajo