



# Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Resistencia









# Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Resistencia

**Sobre el Curso** 



# Equipo de Rendimiento Óptimo

En este curso, el estudiante, aprenderá las bases del Entrenamiento de la Fuerza desde la fisiología, además de conocer qué evaluaciones de esta capacidad se pueden aplicar en los deportes de resistencia. Por último y no menos importante, se mostrarán los medios y métodos de entrenamiento de la fuerza y cómo planificar el entrenamiento de ésta.





# Información Útil



### **PERFIL** DE EGRESADO

Que el entrenador sea capaz de estructurar y aplicar sesiones de entrenamiento de fuerza para la mejora del rendimiento deportivo específico para deportes de resistencia.



### **OBJETIVOS:**

Que el entrenador sea capaz de estructurar y aplicar sesiones de entrenamiento de fuerza para la mejora del rendimiento deportivo específico para deportes de resistencia

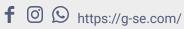
## **CURSO** DESTINADO A:

- Entrenadores
- Preparadores Físicos
- Profesores de Educación Física











# Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Resistencia

**Docentes** 



JUAN ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ
Preparación Física

### Módulo 1

### Entrenamiento de la fuerza en deportes de resistencia.

- Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza.
- Evaluación e interpretación de la fuerza.
- Planificación del entrenamiento de la fuerza en deportes de resistencia.
- Medios y métodos del entrenamiento de la fuerza.
- · Entrenamiento Concurrente.





# **Journals**



### **SPORT DiscusTM with Full Text**



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de 650 revistas (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de 3800 vídeos.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.







# Entrenamiento de Fuerza para Deportes de Resistencia

### **Certificados**



### **CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA**

- Otorga: Equipo de Rendimiento Óptimo
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado específica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

### **Avales Científicos**



**Equipo Mario Di Santo** 





# Formas de Pago

### **GLOBALES**

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

### **SOLO PARA ARGENTINA**

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

### **SOLO PARA BOLIVIA**

**PagosNet** 

### **SOLO PARA CHILE**

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

#### **SOLO PARA COLOMBIA**

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

### **SÓLO PARA ECUADOR**

SafetyPay

### **SÓLO PARA MÉXICO**

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

### SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

#### **SÓLO PARA URUGUAY**

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

### FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



















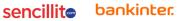


















En todos los países:























# **G-SE "Preguntas"**



G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- Posteando preguntas a colegas. Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- Aportando tu conocimiento respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

**MÁS INFORMACIÓN** 







# Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.





