



## DISCIPLINAS EXPLOSIVAS

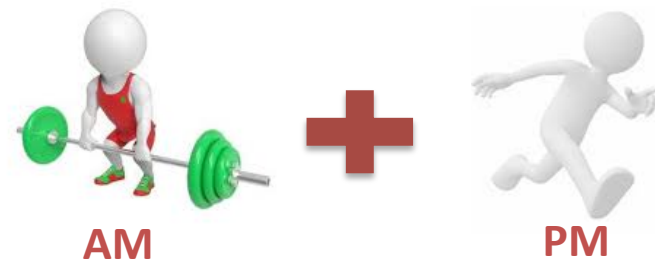


¿QUÉ AFECTA AL RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR?

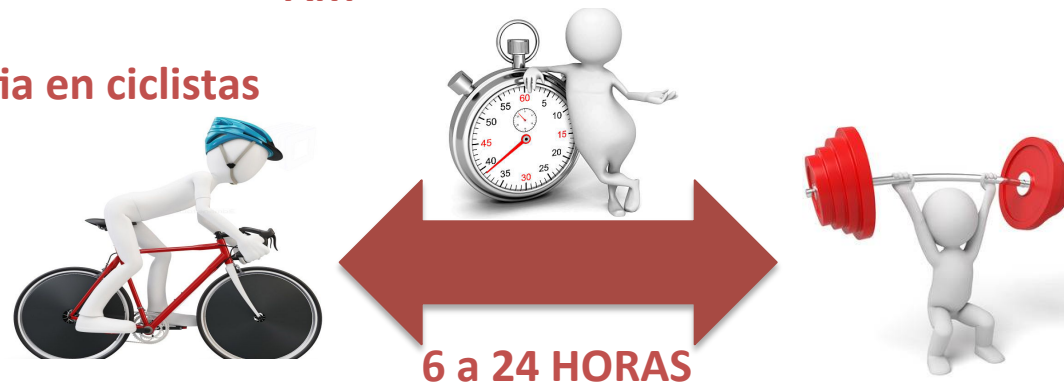
Duración, frecuencia y proximidad temporal sesiones resistencia



SECUENCIA ÓPTIMA PARA MAYORES GANANCIAS DE FUERZA



↑ Hipertrofia en ciclistas



## DISCIPLINAS DE RESISTENCIA DE MEDIA/LARGA DURACIÓN



Las sesiones de fuerza mejoran la economía locomotora (ECL) (2-8 %)



El trabajo excéntrico y pliométrico mejoran (ECL)

Combinar Fza. Max., submáxima y explosiva

SECUENCIA ÓPTIMA PARA MEJORAR TIEMPO EN DISTANCIA, CONTRARRELOJ O VAM

