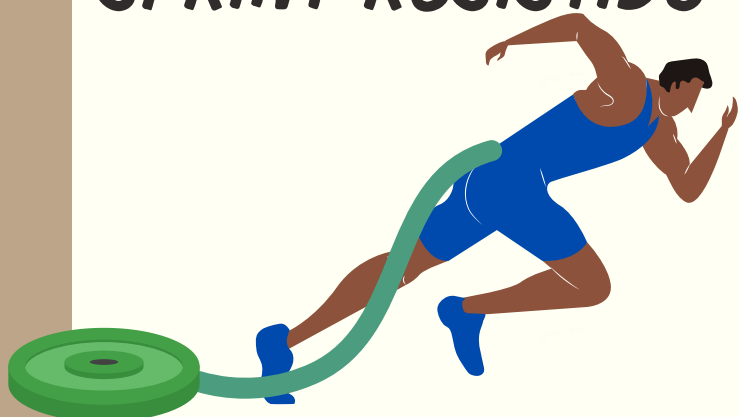


SPRINTS Y SALTOS RESISTIDOS

Hrysomallis, C. The effectiveness of resisted movement training on sprinting and jumping performance. *Journal of Strength and Conditioning Research.* (2012);26(1):299-306.

SPRINT RESISTIDO

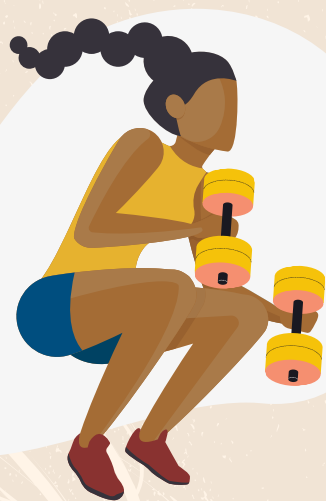


PUNTOS CLAVE

- DISMINUYEN VELOCIDAD 5-10 %
- USO DE TRINEOS CON CARGA PUEDEN MEJORAR ACCELERACIÓN

NO ESTÁ CLARO LA MEJORA CON CHALECOS LASTRADOS, POLEAS O GOMAS ELÁSTICAS!!!

SALTOS RESISTIDOS



PUNTOS CLAVE

- GOMAS ELÁSTICAS NO EFECTIVAS
- ALTERNATIVA EFICAZ, FASE EXCÉNTRICA CON CARGA, EMPUJE VERTICAL Y ATERRIZAJE SIN CARGA

RINCÓN PARA PREVENIR LESIONES
LA FUERZA DE IMPACTO DURANTE EL ATERRIZAJE DEL SQUAT JUMP RESISTIDO, PUEDE AUMENTAR EL DISCONFORT O RIESGO DE LESIÓN, POR LO QUE REDUZCA EL VOLUMEN, SUPERFICIES BLANDAS ...



DATO CURIOSO

30 % 1RM ES LA RESISTENCIA A VENCER MÁS COMÚN EN LOS SALTOS EN SQUAT RESISTIDOS!!!

