

Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza

Diseño de ejercicios de periodización ondulante

Fleck, Steven J.; Kraemer, William J.

Editorial: Arkano Books

ISBN: 9788496111721

Páginas: 250

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €



SINOPSIS

El entrenamiento de fuerza con periodización lineal es reconocido desde hace mucho tiempo como un sistema eficaz de entrenamiento de resistencia. Pero hasta ahora nadie había investigado los beneficios potenciales de un programa de entrenamiento con periodización ondulante.

Los autores, los doctores William Kraemer y Steven Fleck, profundizan en la periodización ondulante, o no lineal, para examinar cómo un cambio sistemático de una sesión a otra en la intensidad y el volumen del entrenamiento puede mejorar el rendimiento más allá de lo que podría esperarse con el entrenamiento de peso tradicional.

Explican cómo funciona la periodización ondulante y a continuación muestran cómo crear programas de entrenamiento con periodización no lineal. Los profesionales de la preparación física y los entrenadores descubrirán que este estilo único de entrenamiento reduce el aburrimiento de sus clientes y atletas a la vez que asegura un período de recuperación adecuado para los rigores del entrenamiento.