

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



LIC.NUTRICION

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TRABAJO:

DESARROLLO DE PLANES DE EJERCICIO

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:7 CUATRIMESTRE

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 16/10/ 2021

Entrenamiento deportivo

tiene como objetivo la mejora del rendimiento en la práctica de un deporte, y se basa en dos aspectos: el entrenamiento de la condición física y el entrenamiento técnico y táctico.

Ejemplos

Deportes en equipo.

el fútbol, el baloncesto o el balonmano. Con estos deportes fortalecerás tus músculos y harás trabajar a tu corazón.



Caminar.

Es uno de los ejercicios aeróbicos más sencillos y baratos. Caminar fortalece todo el cuerpo sobre todo las piernas.



TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Montar en bici.

Puedes practicar bici tanto en la ciudad como en la naturaleza o en tu casa o gimnasio con una bicicleta estática. Es un tipo de ejercicio físico divertido que te ayudará a fortalecer los glúteos y las piernas.



Bailar.

Combinar música y ejercicio físico es una excelente forma de ponernos en forma, divertirnos y mejorar nuestro humor.



Entrenamiento de manteniendo

se realiza para mantenerse en forma o para practicar actividad física en el ámbito recreativo o competitivo, sin tener que llegar al máximo rendimiento.

Sentadillas

Ejecución

las piernas deberán ir a la anchura de los hombros, los glúteos deberán estar hacia afuera, las rodillas en lo posible no sobrepasarán la punta de los pies

la espalda la cual deberá ir recta todo el tiempo, se debe cuidar que el talón no se levanten al momento concéntrico, porque hará que haya un esfuerzo innecesario y lesivo en la espalda, la mirada debe ir al frente, de esta manera, se cuida mejor la postura



BIBLIOGRAFIA

Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para la investigaciones.

- Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriologia medica nutrieccion en la actividad física 4 edición.

- ronea ,F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrición and deporte.