

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TAREA:

UNIDAD 5

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

7TO CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 15 DE OCTUBRE DEL 2021

TIPOS DE ENTRENAMIENTO



El entrenamiento deportivo. Este tipo de entrenamiento 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.



El entrenamiento de mantenimiento. Se llama entrenamiento de mantenimiento al que se realiza para mantenerse de forma o para practicar actividad física en el ámbito recreativo o competitivo, sin tener que llegar al máximo rendimiento.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Calentamiento: Realiza unos 10 minutos de carrera en el sitio, alternando elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos

Flexiones de brazos o lagartijas: 3 series de 12 repeticiones cada una.

Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones. Si eres principiante puedes realizarlo con ayuda de una silla delante tuyo.

Fondos de tríceps: 3 series de 12 repeticiones

Zancadas con piernas alternadas: 2 series de 14 repeticiones.

Elevaciones laterales de brazos: 3 series de 15 repeticiones.

Bicicleta (abdominales): 2 series de 20 repeticiones.

Saltar a la comba: 3 series de 8 minutos cada una.

Estiramientos.



Entrenamiento deportivo

Press de banca: 3 a 5 series

Press con mancuernas: 3 a 5 series, aumentando la carga y siguiendo la sistemática de banco plano o inclinado del ejercicio anterior.

Remo, dominadas o jalones (frontales, siempre, si no se posee suficiente flexibilidad): 3 a 5 series de 8 a 12 repeticiones.

Peso muerto, alternad entre normal y con piernas más estiradas: 3 a 5 series de 8 a 12 repeticiones, llegando en la última a 2 ó 3 repeticiones del fallo muscular

ABDOMINALES: 3 a 5 series de 10 a 15 repeticiones, un día de encogimientos; otro de encogimientos invertidos. Hacedlo preferentemente en superserie con el peso muerto, para trabajar así músculos antagonistas.

