

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

TEMA: TIPOS DE ENTRENAMIENTO

ACTIVIDAD: DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS

DOCENTE: NEFI SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

7° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 16 DE OCTUBRE DEL 2021

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo ¹ que organiza cargas de trabajo ² caracterizadas por ser progresivamente crecientes ³ destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas ⁵ , con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo
ENTRENAMIENTO DE MANTENIMIENTO	Se llama entrenamiento de mantenimiento al que se realiza para mantenerse en forma o para practicar actividad física en el ámbito recreativo o competitivo, sin tener que llegar al máximo rendimiento. No obstante, el trabajo de mantenimiento nunca significa entrenar sin ganas.
ACTIVIDAD FISICA	Es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal (es decir, el gasto energético que el cuerpo necesita para funcionar).

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO RUTINA

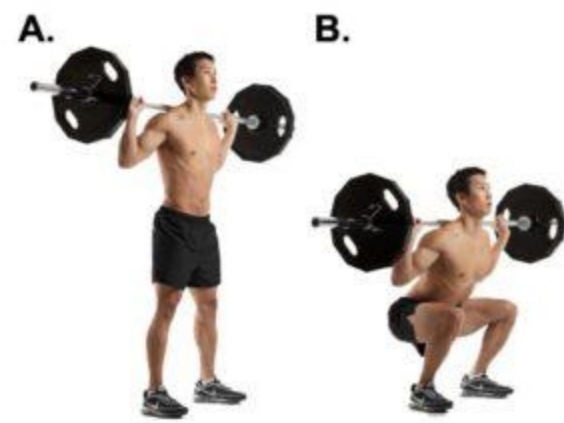
- Burpees 4x20



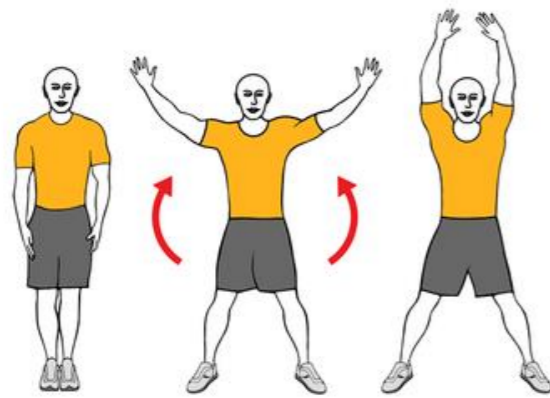
- Snatch 4x10



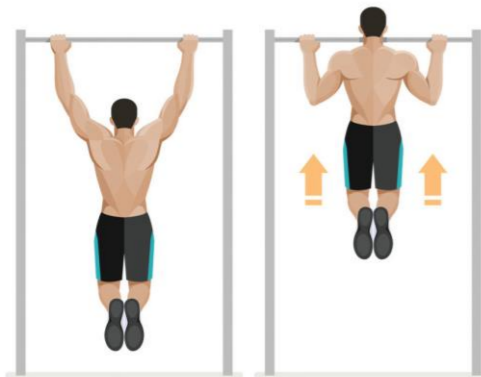
- Sentadillas 4x10



- Saltos de tijera 4x50



- Dominadas 4x12

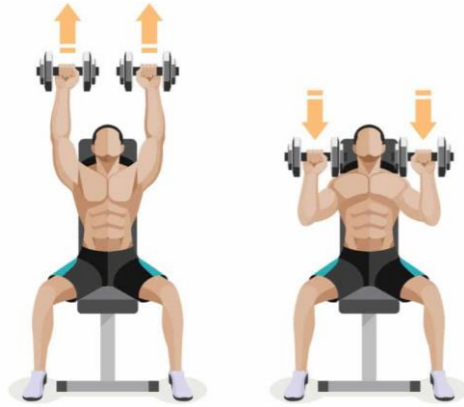


ENTRENAMIENTO DE MANTENIMIENTO RUTINA DE EMPUJE

- **PRESS HORIZONTAL 3x12**



- **PRESS MILITAR 3X12**



- **SENTADILLAS 3X12**



- EXTENSION DE TRICEPS 3X12



- EXTENSION DE CUADRICEPS 3X12

