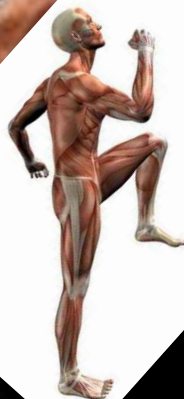
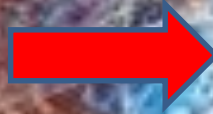


CUALIDADES FÍSICAS.



FUERZA

CAPACIDAD DE GENERAR
TENSIÓN INTRAMUSCULAR.



SE CLASIFICAN EN:

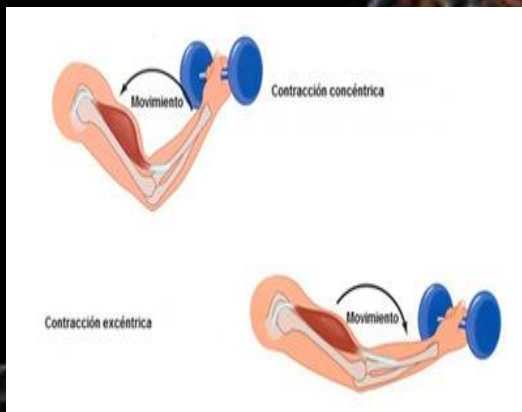


1. TIPO DE CONTRACCIÓN.
2. RESISTENCIA SUPERADA.

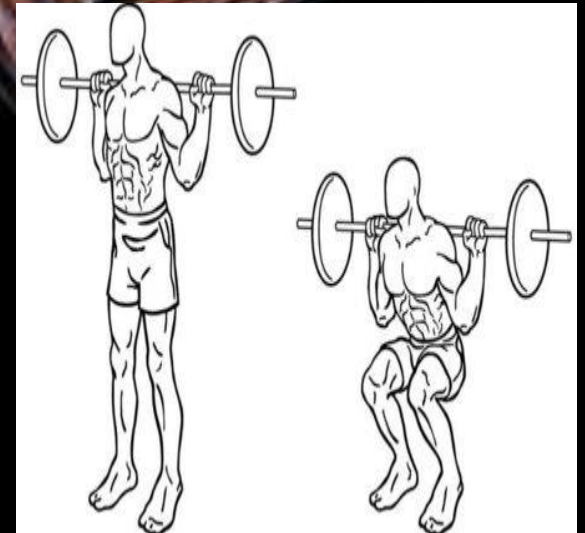
TIPO DE CONTRACCIÓN.



Fuerza isométrica



Fuerza isotónica



RESISTENCIA SUPERADA

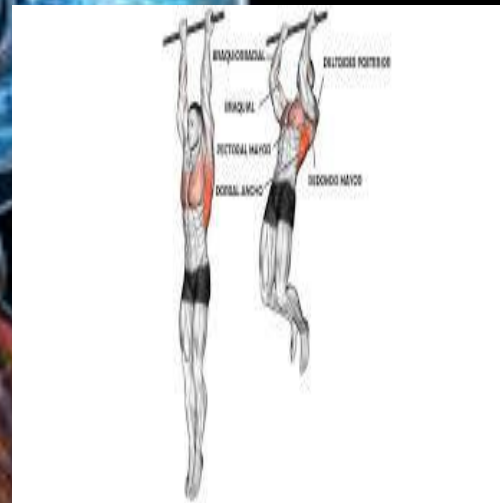


F. Máxima

F. Explosiva



F. Resistencia



RESISTENCIA

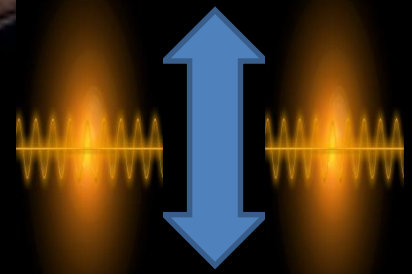


TRABAJO
EFICIENTE

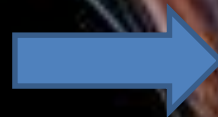
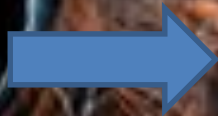


**SE CLASIFICA SEGÚN
LA VIA ENERGETICA
QUE VAYAMOS A
UTILIZAR**

**RESISTENCIA
AERÓBICA.**

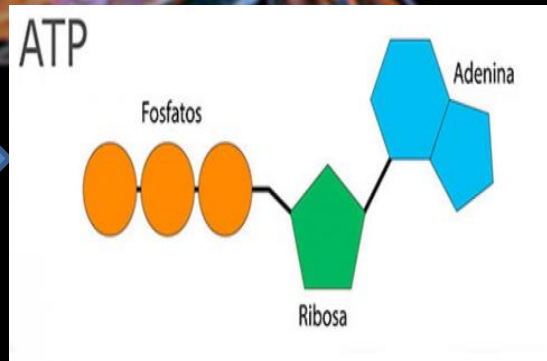


RESISTENCIA ANAERÓBICA



A SU VEZ SE
CLASIFICAN EN:

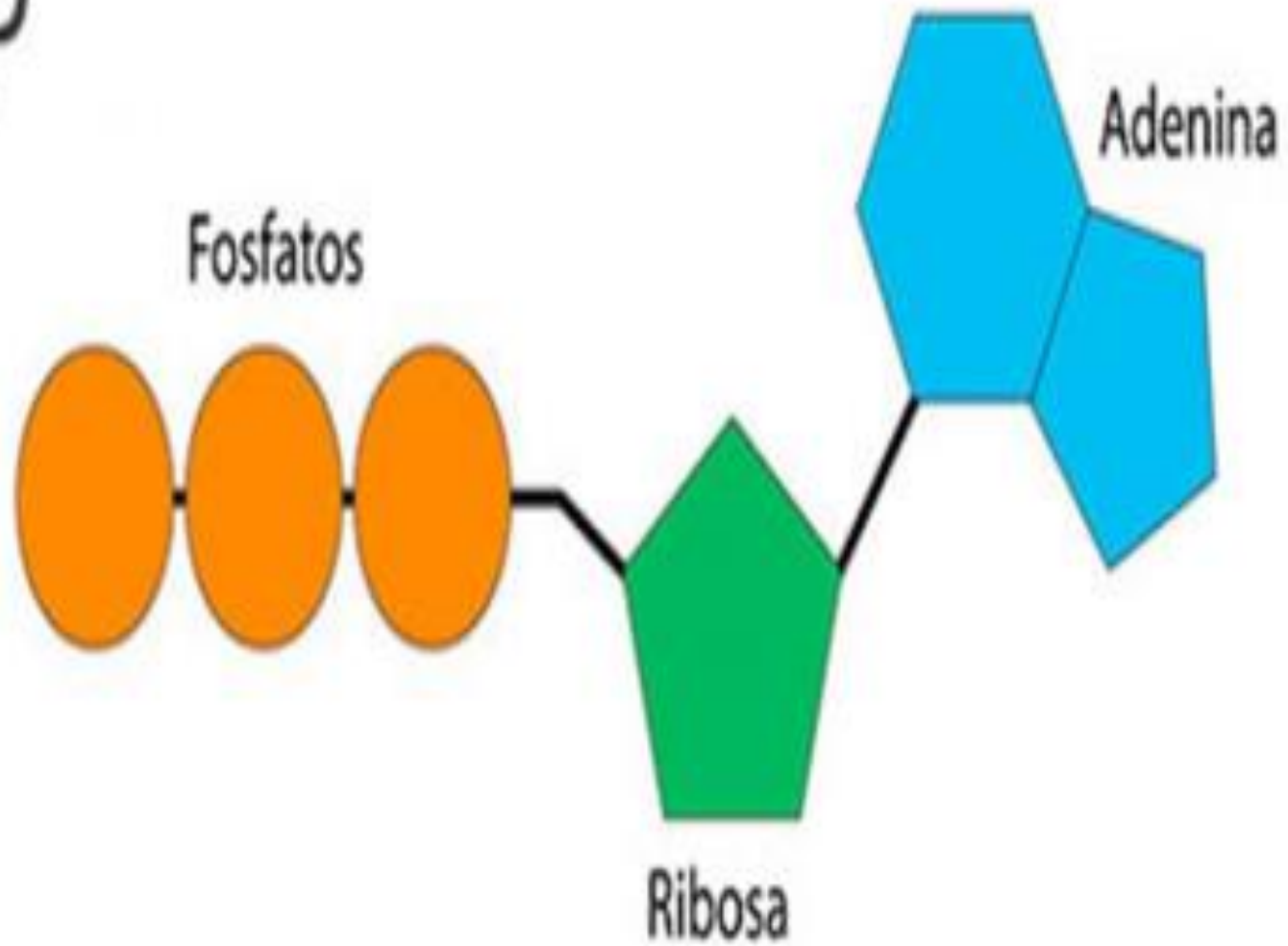
ANAERÓBICA LACTÍCA



≠

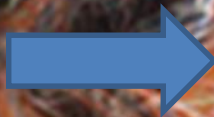


ATP

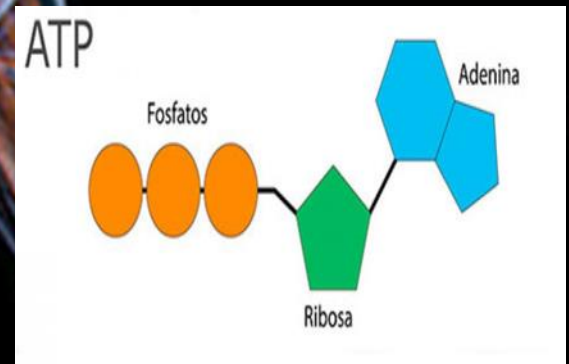


ANAERÓBICA ALACTICA

≠

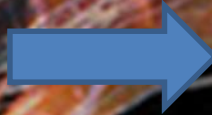


≠



Aeróbico	Anaeróbico Láctico	Anaeróbico Aláctico
Esfuerzos de larga duración y poca intensidad. 3´ a 5´ en adelante	Se produce Ácido Láctico Esfuerzos entre 30´´ y 3´	No se produce Ácido Láctico Esfuerzos entre 5´´ y 8´´
FC. 120-140 p/m incluso 170 p/m.	Fr./Cd. Puede sobrepasar las 200 p/m.	Fr./Cd.. Llega a las 180 p/m.
Sistema Stady – State.(equilibrio O ₂) Fuente de energía. Azúcares y ácidos grasos.	Fuente de energía: degradación de azúcares.	No hay presencia de O ₂ La deuda de O ₂ es elevada. Fuente de Energía ATP y CP.
Fátiga.- es la utilización de las reservas, disminución de azúcar en sangre, pérdida de sales minerales...	Fatiga..-insuficiente aporte de o ₂ y acumulación de LH.	Fatiga.- Alteración del SNC
<u>Intensidad Media:</u> Andar rápido, correr suave...	<u>Intensidad Submáxima:</u> Sprint mantenido durante 30-45".	<u>Intensidad Máxima:</u> Salto de cabeza, tiro a puerta...

VELOCIDAD



SE CLASIFICAN EN:



V. CÍCLICA



V. ACÍCLICA



V. DE REACCIÓN



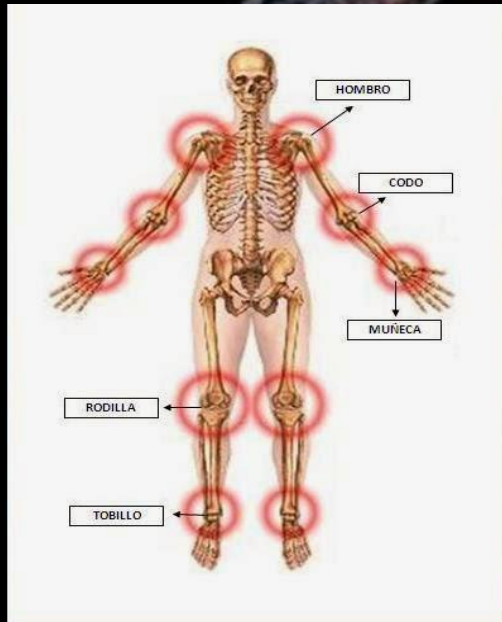
V. GESTUAL



V. DE DESPLAZAMIENTO



FLEXIBILIDAD



SE CLASIFICAN EN:



FL. DINÁMICA



FL. ESTÁTICA



COORDINACIÓN



TIPOS DE COORDINACIÓN



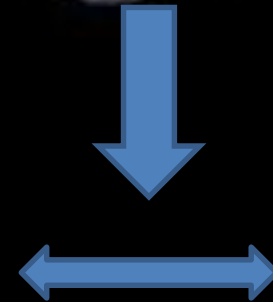
ÓCULO
SEGMENTARIA



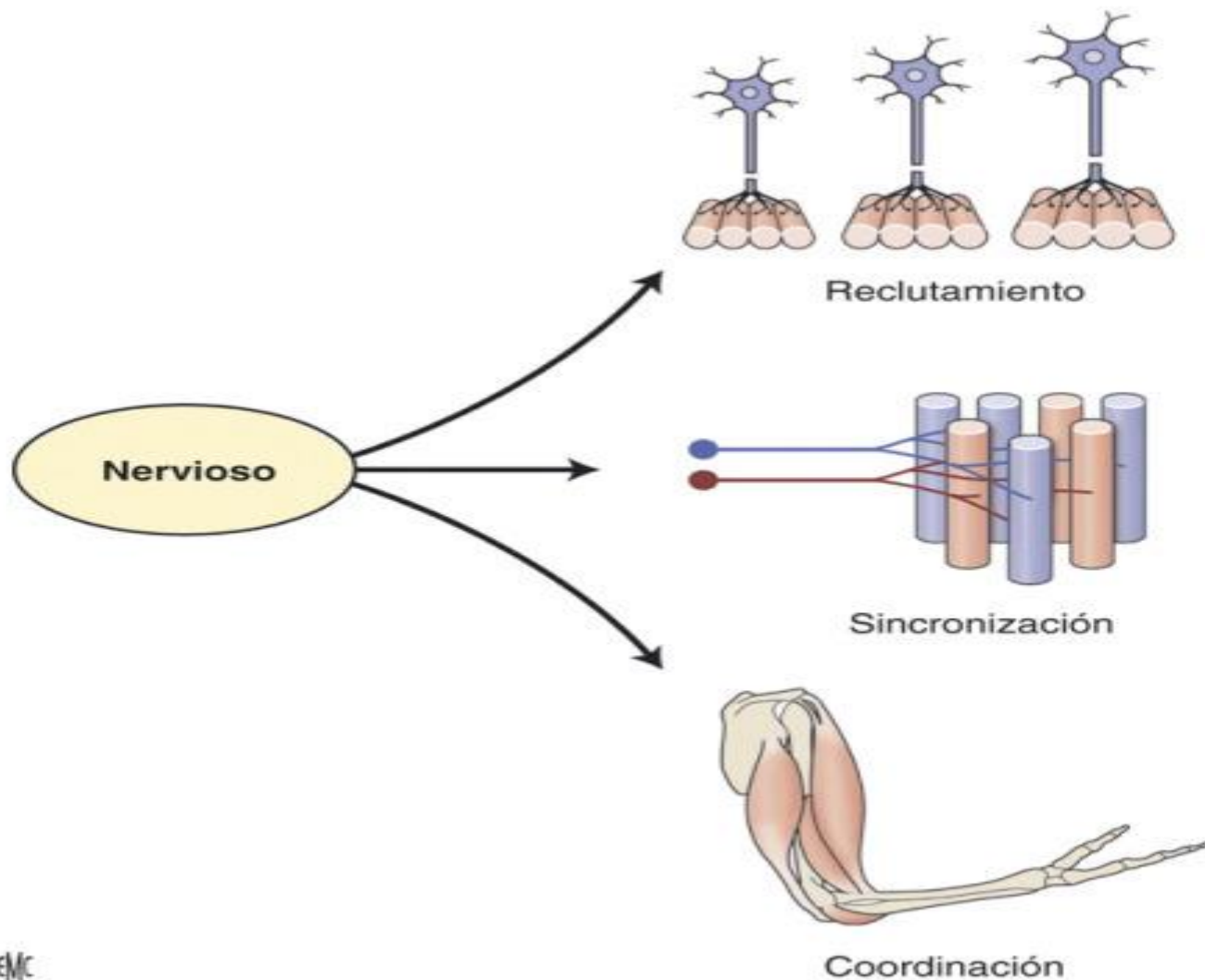
DINÁMICA GENERAL

ÓCULO
PEDAL

ÓCULO
MANUAL



COORDINACIÓN INTERMUSCULAR E INTRAMUSCULAR



Instagram: [joseramireztrainer](#)
Email: capofitnes@gmail.com



Lic. José Ramirez

PERSONAL TRAINER

NUTRITION AND SUPPLEMENTS







