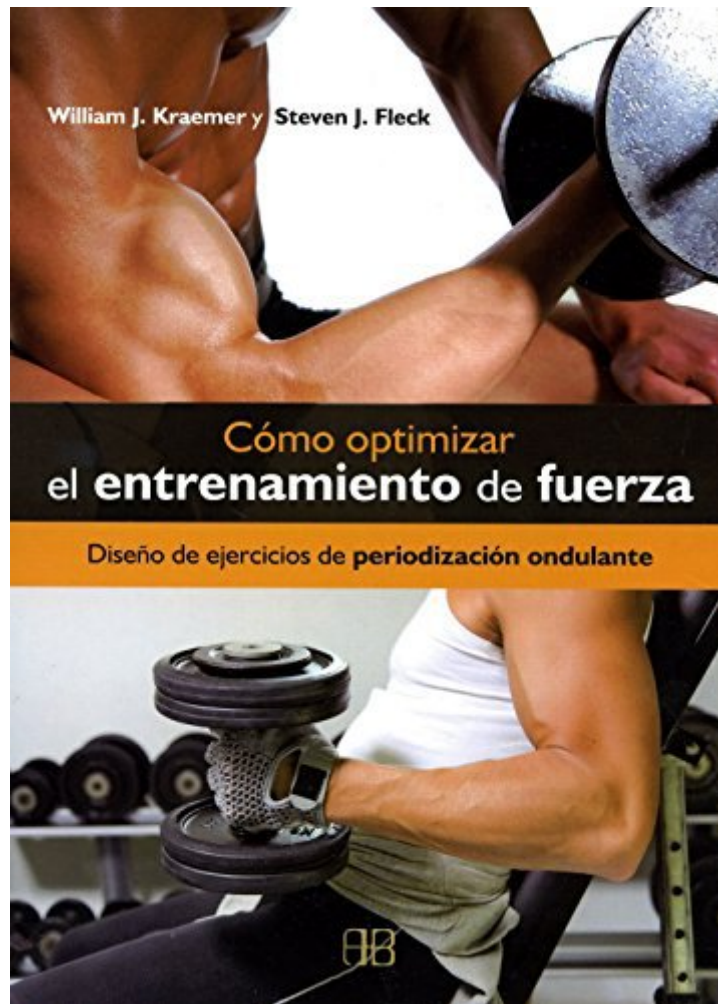


## Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza: Diseño de ejercicios de periodización ondulante



Editor: Arkano Books

Autor: William J. Kraemer, Steven J. Fleck

Longitud de impresión: 250

Idioma: Español

PDF

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 periodo de recuperación adecuado para los rigores del entrenamiento.

Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza presenta un enfoque revolucionario de la periodización en el entrenamiento de resistencia, y es el producto tanto de la investigación científica como de experiencias prácticas vividas con atletas a lo largo de varios años por parte de dos autores de reconocida y probada experiencia.

El concepto ondulante, o no lineal, de la periodización apareció en el 2001 cuando el doctor Kraemer se mudó a la Universidad de Connecticut, en Storrs.

En el programa de fuerza y entrenamiento de esta universidad, el entrenador Gerard Martin y Andrea Hudy pusieron en práctica, por medio de la periodización ondulante, los estudios que se habían venido realizando a lo largo de los doce años anteriores.

Los resultados fueron espectaculares. Y hoy preparadores personales, monitores de instituto y universitarios y entr

<http://yep.pm/6Xm8sk4i5/CYzFKOR3b.pdf.rar>