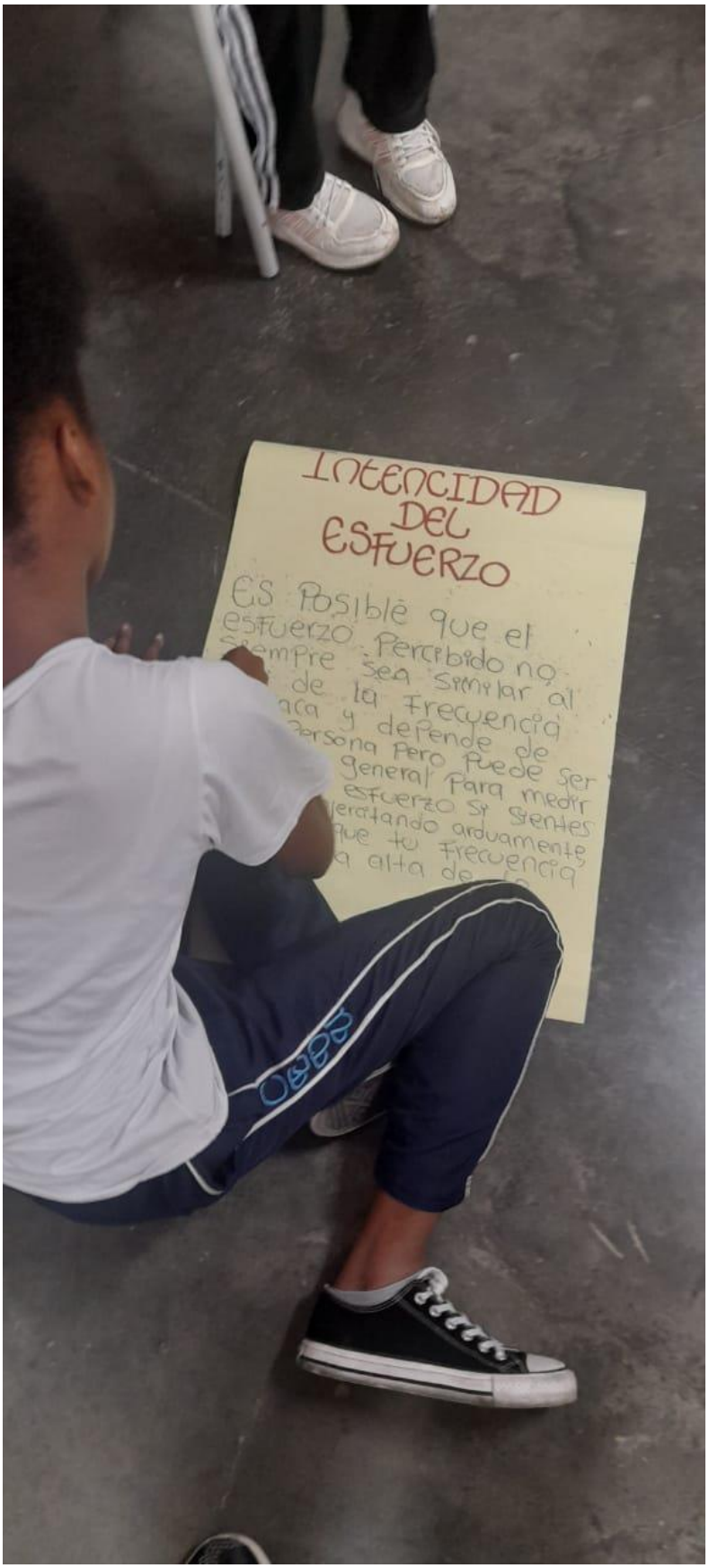
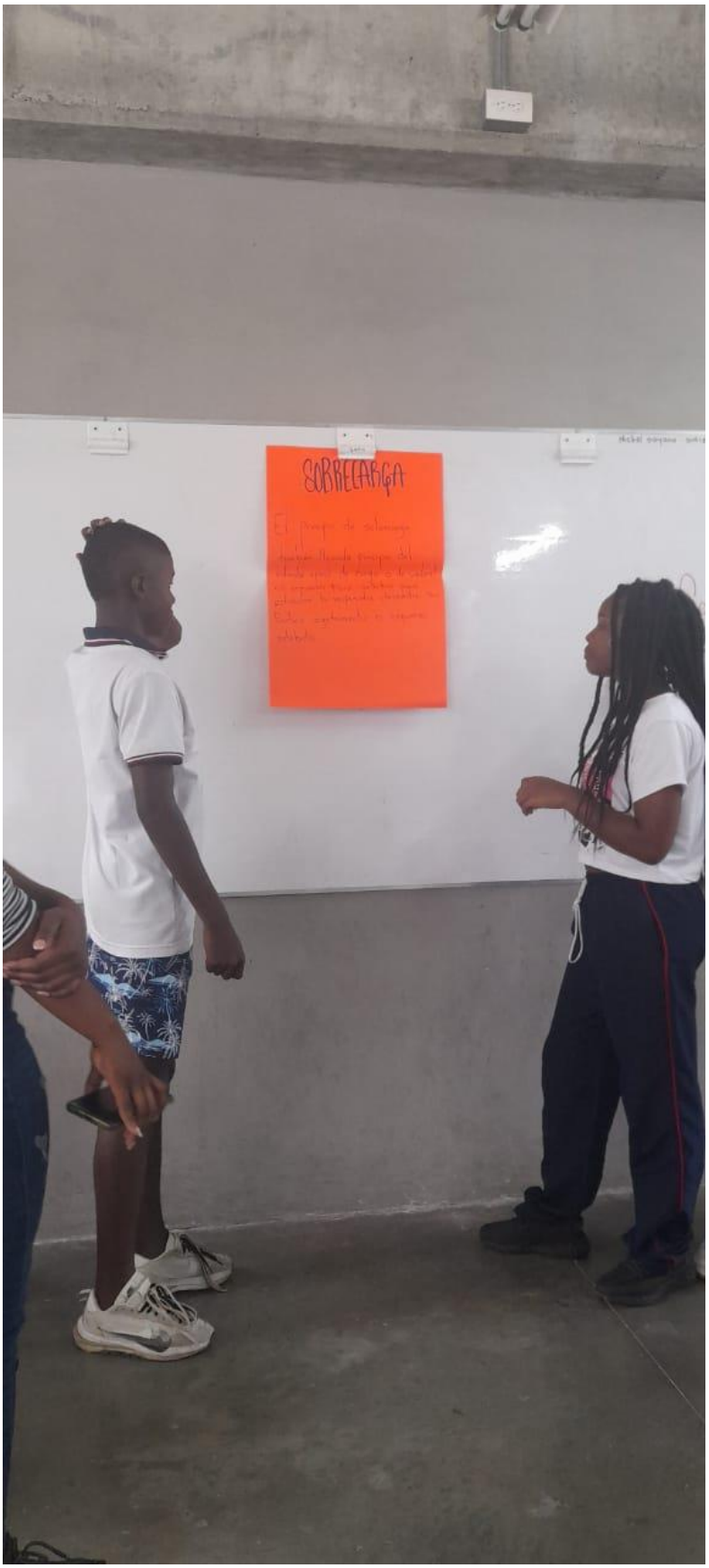
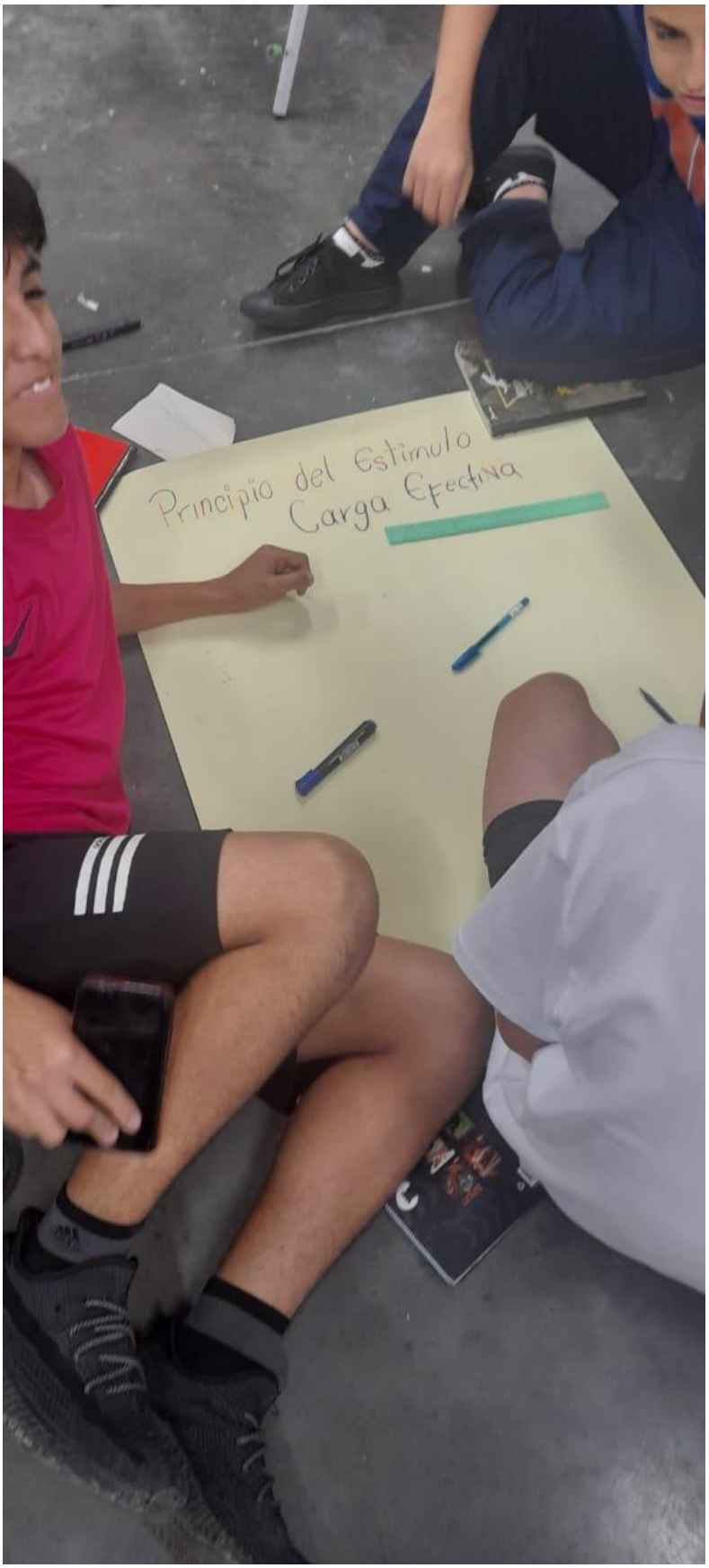
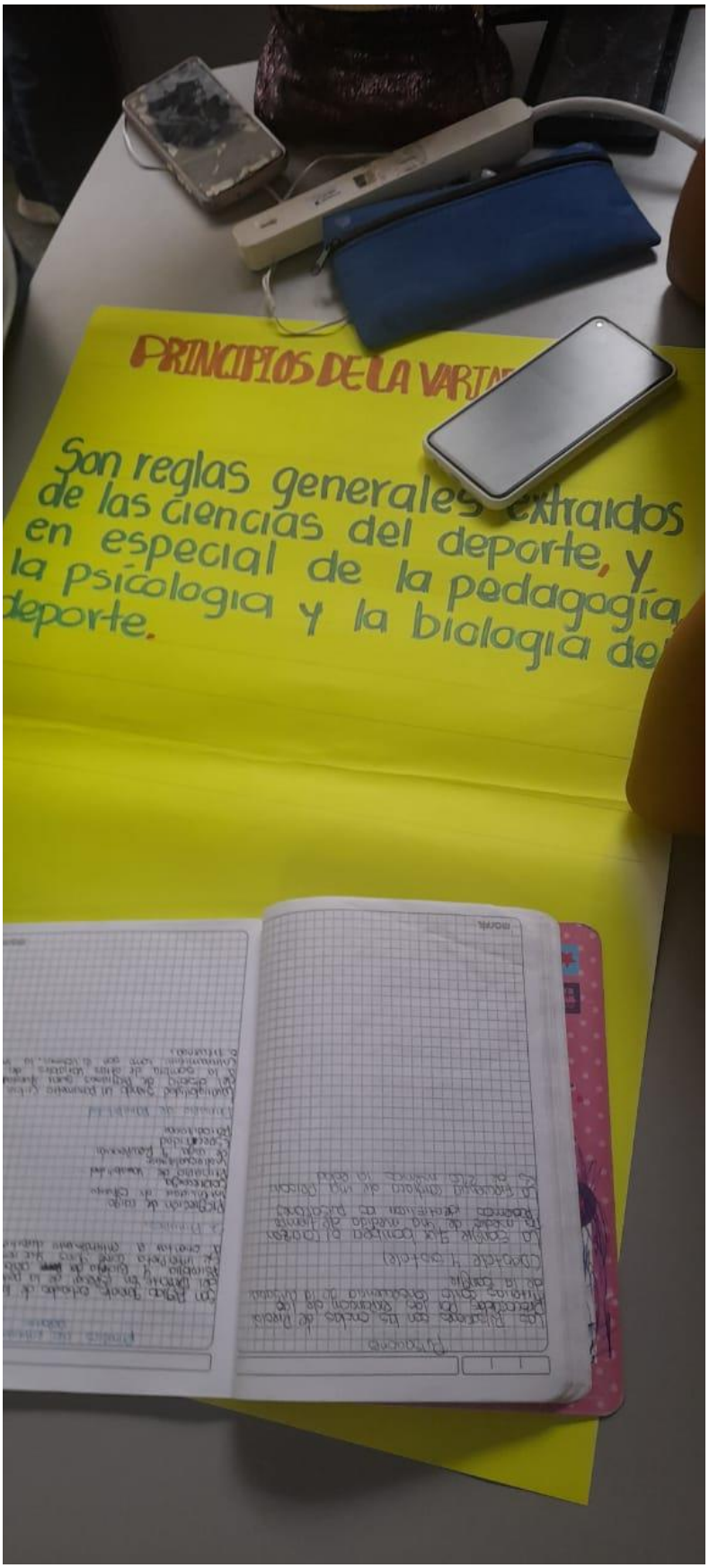
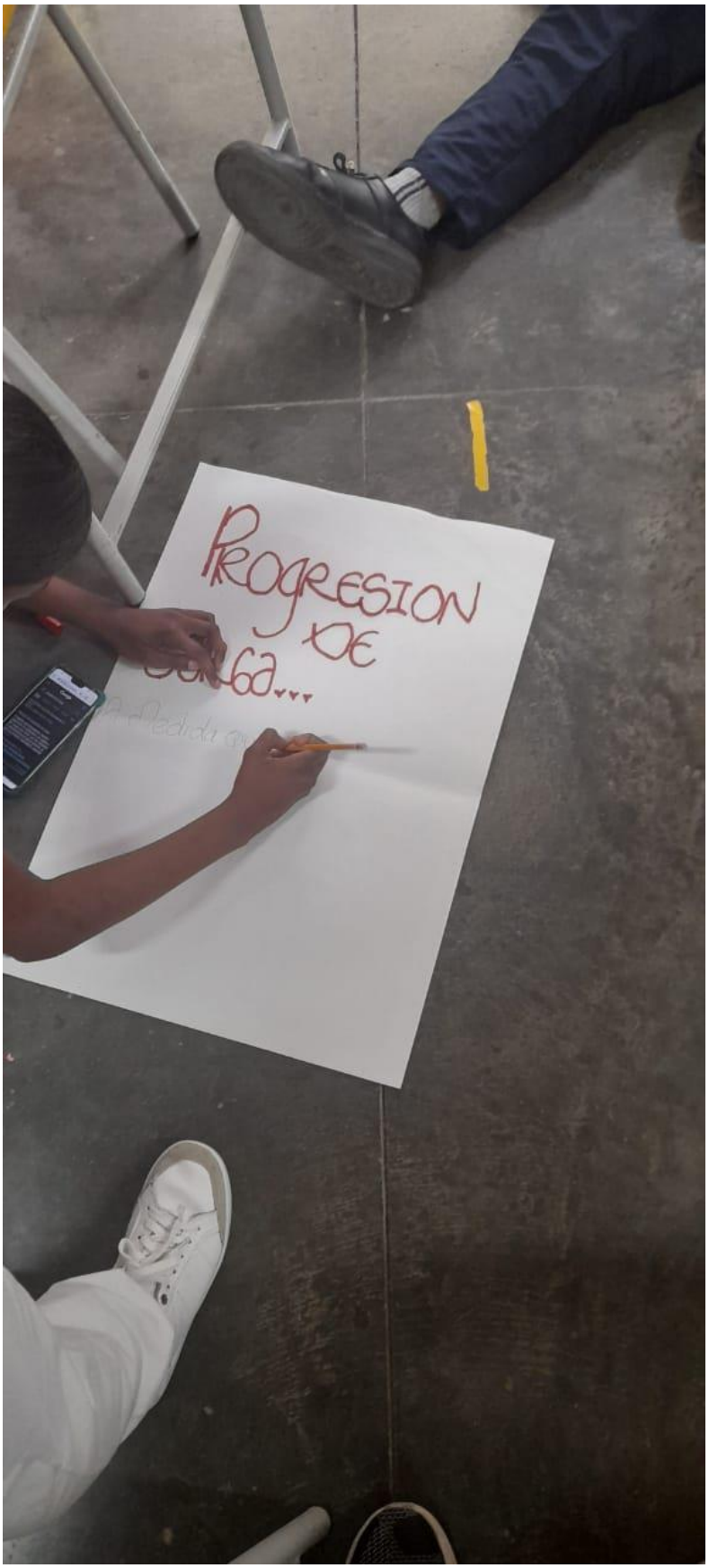

INTENCIDAD
DEL
ESFUERZO
Es Posible que el
esfuerzo Percibido no
siempre sea similar al
de la Frecuencia
ara y depende de
persona Pero Puede ser
general Para medir
esfuerzo Si sientes
erciando arduamente
que tu Frecuencia
a alta de

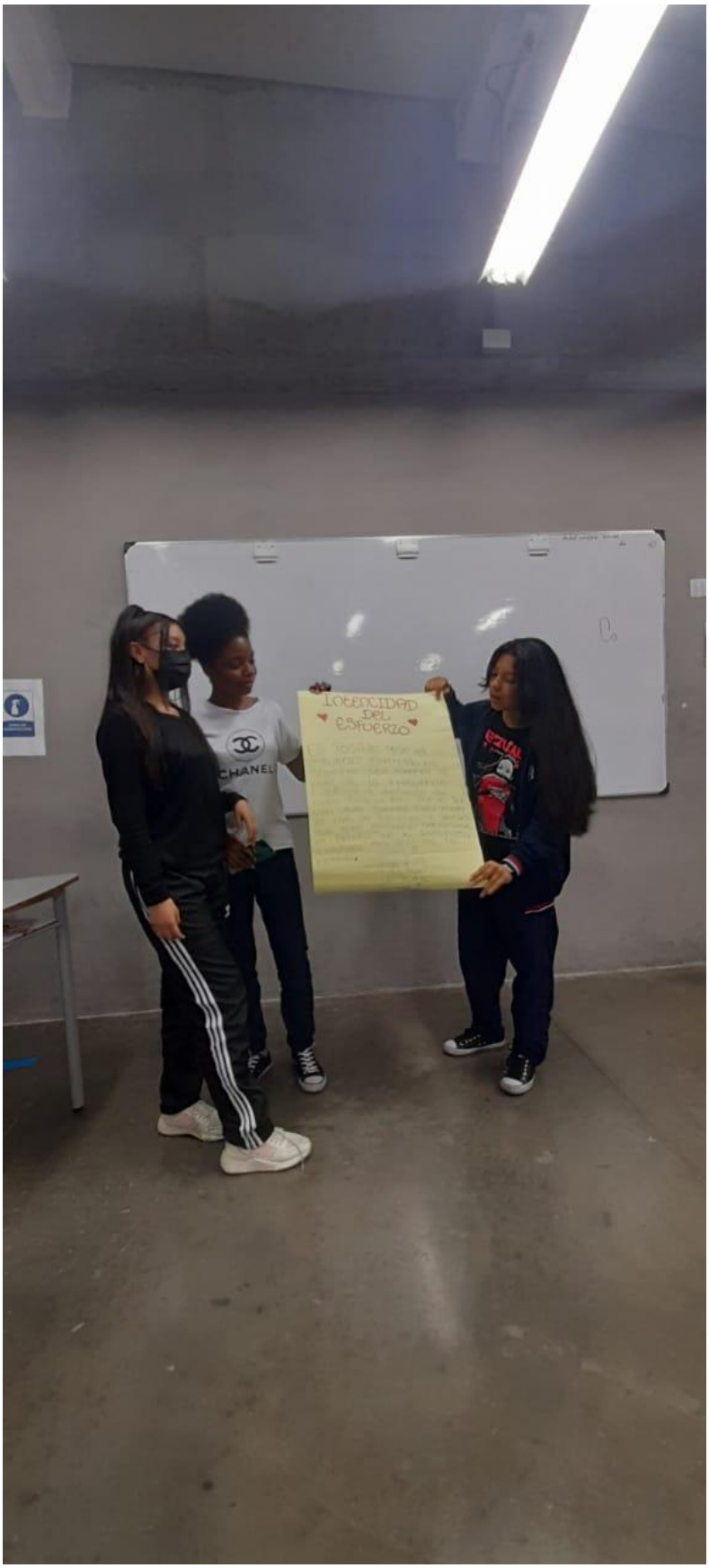

SOBRECARGA

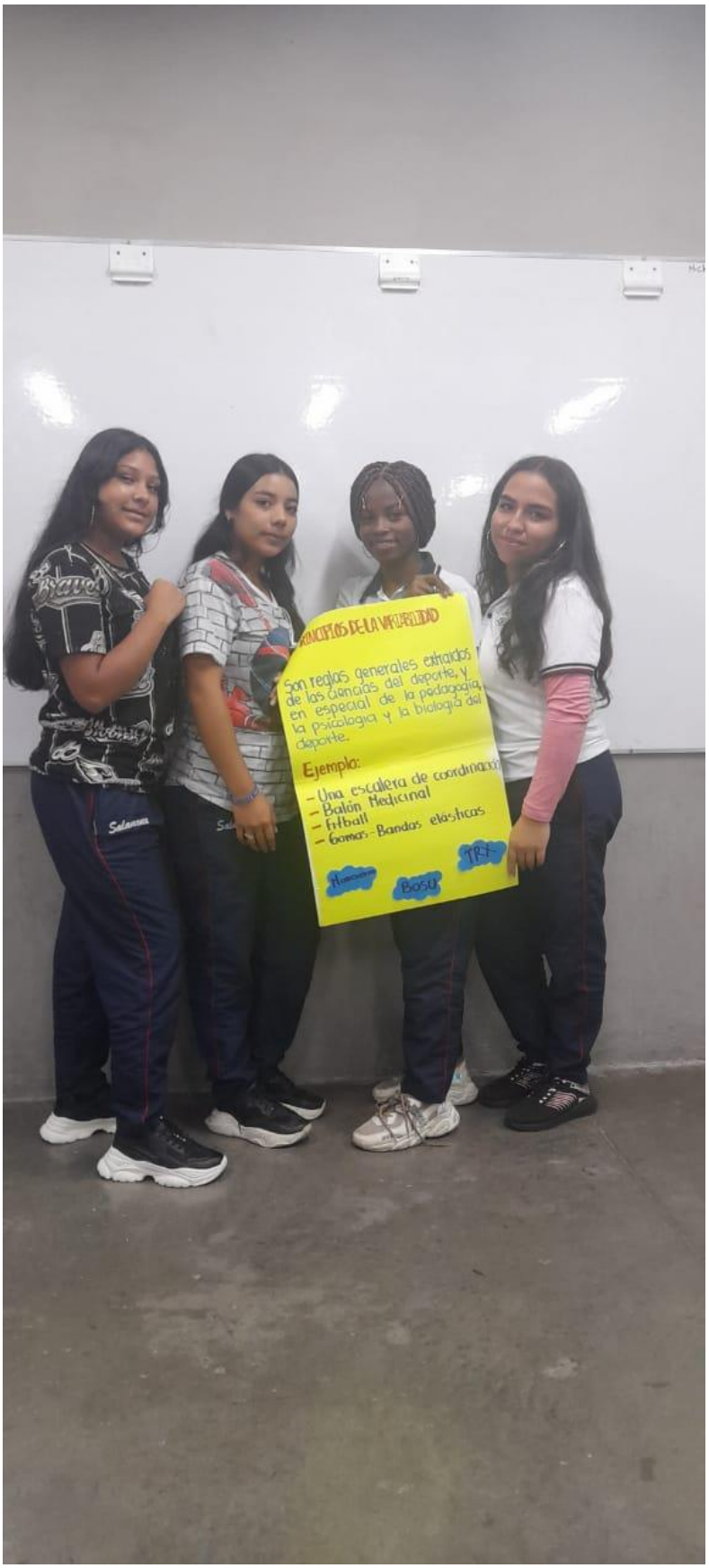

Principio del Estimulo
Carga Efectiva

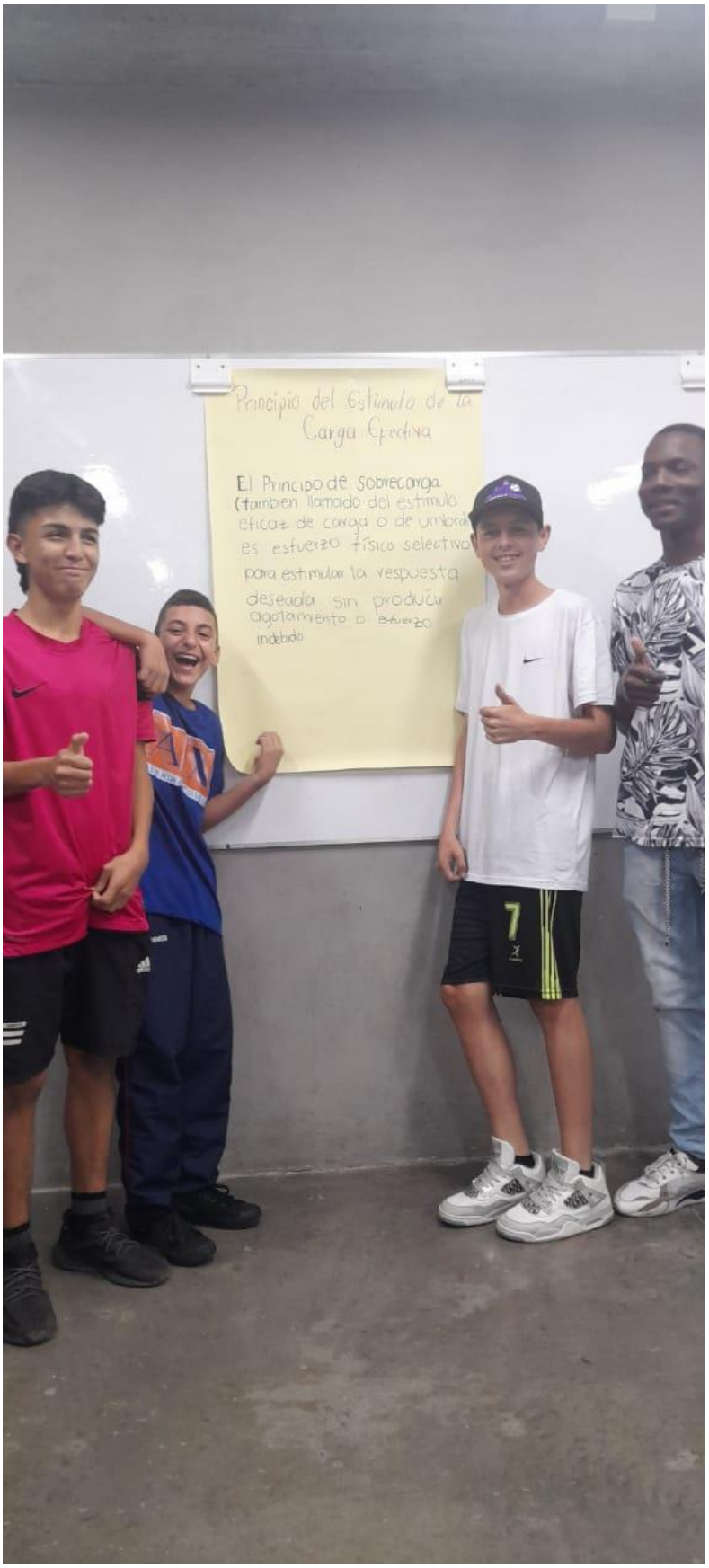

PRINCIPIOS DE LA VARIA
Son reglas generales extraidos
de las ciencias del deporte, y
en especial de la pedagogía,
la psicologia y la biologia del
deporte.


PROGRESION


Progresion
de
Carga...
Reebok


CHANEL


Son reglas generales extraídas de las ciencias del deporte, y en especial de la pedagogía, la psicología y la biología del deporte.
Ejemplo:
- Una escalera de coordinación
- Balón Medicinal
- Fitball
- Conos - Bandas elásticas
Bosu


Principio del Estimulo de la
Carga Efectiva
El Principio de Sobrecarga
(tambien llamado del estimulo
eficaz de carga o de umbral)
es esfuerzo físico selectivo
para estimular la respuesta
deseada sin producir
agotamiento o esfuerzo
indebido