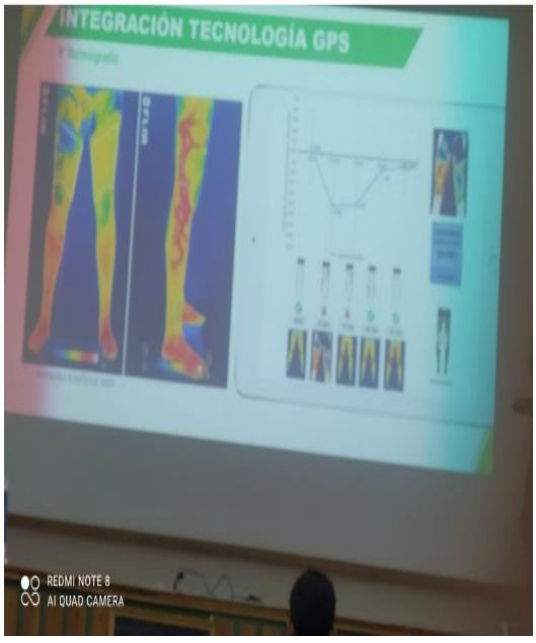
EVIDENCIAS REGISTRO FOTOGRÁFICO

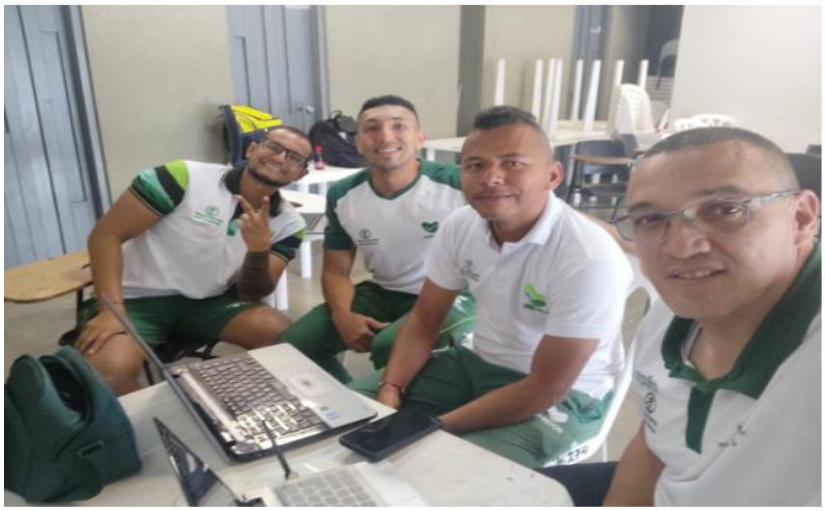
NOMBRE DEL CONTRATISTA: JOHN FREDY ARANGO PANIAGUA

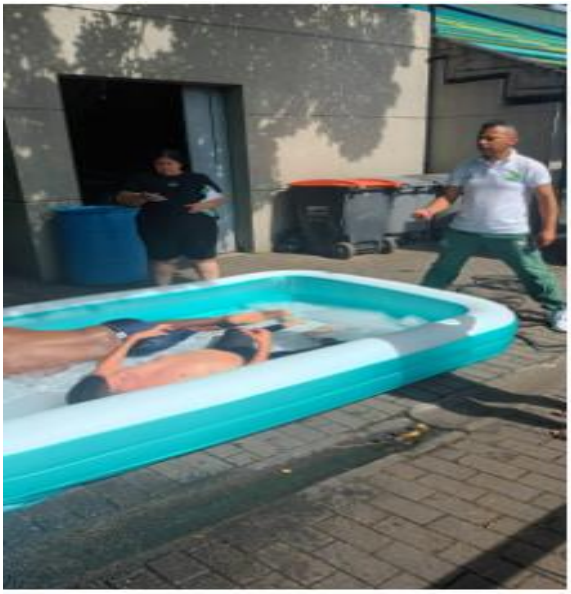
NÚMERO DEL CONTRATO: 221 de 2024

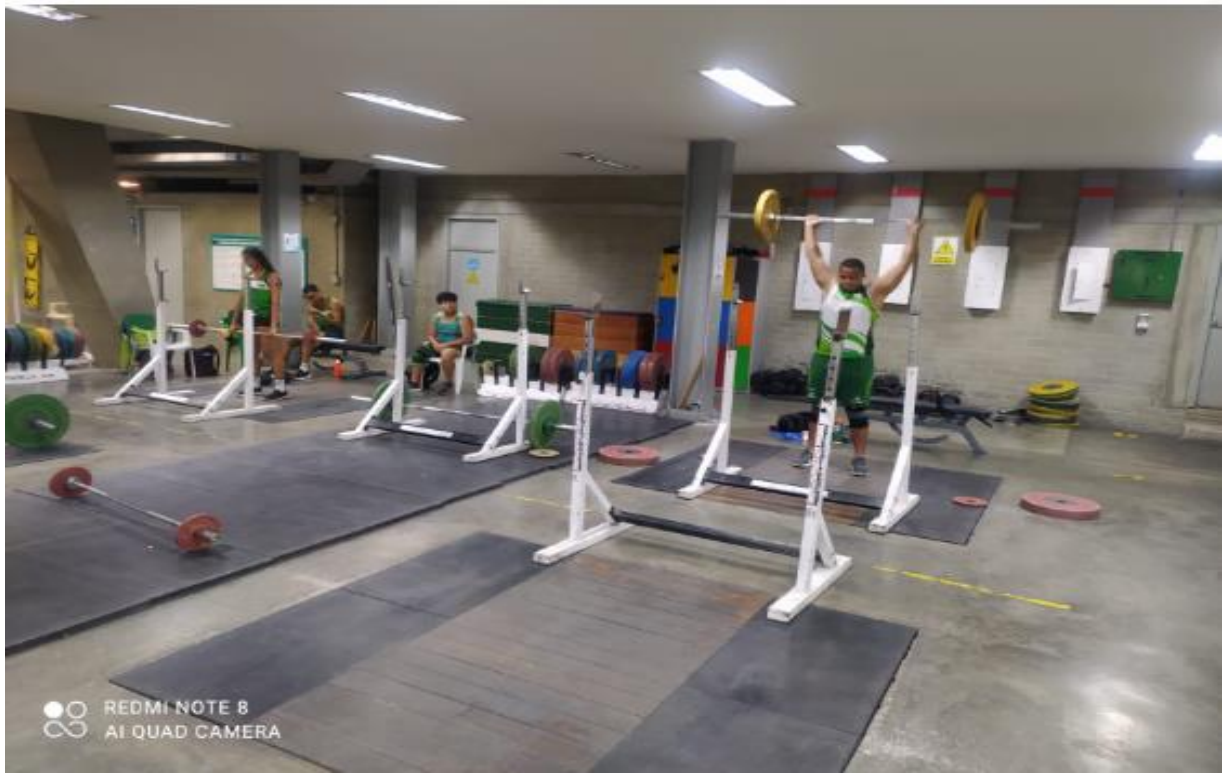
PERIODO DE INFORME: JULIO



Diferencias entre monitorización de la carga y del entrenamiento
Monitorización del Entrenamiento
Monitorización de la Carga
Objetivo
Evaluar y registrar las actividades específicas del entrenamiento.
Evaluar el estrés fisiológico y psicológico del entrenamiento en el atleta.
Herramientas
Diario de entrenamiento, GPS, CMJ, Drop Jump, Perfil de carga-velocidad, Encoder, Plataformas de salto, Plataformas de fuerza, Dinamometría manual
Pulsómetros, análisis de sangre, cuestionarios de bienestar, GPS, CMJ, Drop Jump, Perfil de carga-velocidad, Encoder, Plataformas de salto, Plataformas de fuerza, Dinamometría manual.
Parámetros
Duración, intensidad, frecuencia, tipo de ejercicio
Frecuencia cardíaca, lactato, percepción subjetiva del esfuerzo, variabilidad de la frecuencia cardíaca, composición corporal.
Tipos de Datos
Externos (medidos directamente del ejercicio).
Internos (respuesta del cuerpo al ejercicio).
Ajustar y optimizar las sesiones de entrenamiento.
Ajustar la carga de trabajo para evitar sobreentrenamiento y promover recuperación.
REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA






REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA