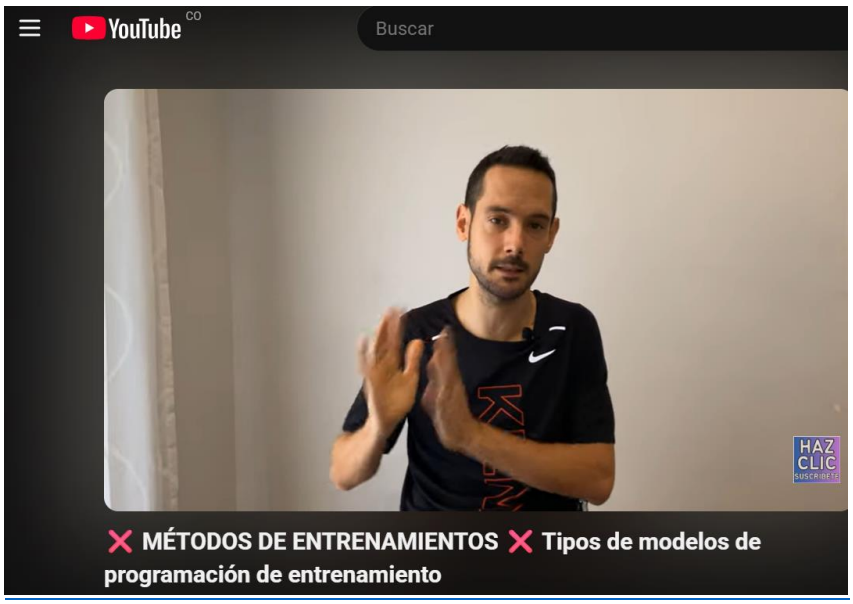
MATERIAL DE APOYO

FICHAS 3154036

OCTUBRE DE 2025

1. Medios de la preparación física – especialización

https://www.youtube.com/watch?v=0szAcrtnUFE&utm_source=chatgpt.com



2. Preparación física especialización

https://entrenadorf.com/que-es-la-preparacion-fisica/

3. Microciclos de entrenamiento

https://www.youtube.com/watch?v=X4cAkqY4R0U&utm_source=chatgpt.com



4. Microciclo de entrenamiento desarrollado por días

https://www.youtube.com/watch?v=ElDgi1XWYWs&utm_source=chatgpt.com

https://www.youtube.com/watch?v=pWdnABVEzss&utm_source=chatgpt.com

