

Protocolos de valoración

(<http://www.hpsportsscience.com/wp-content/uploads/2016/10/logo-simbolo.jpg>)



Proyecto de innovación docente UM '18

<http://www.hpsportsscience.com/protocolos-y-ejercicios/>

<http://www.hpsportsscience.com/ejercicios-de-entrenamiento-de-fuerza/>

Protocolos de Valoración del Rendimiento

Protocolo de valoración de la curva carga-velocidad

Test de Fuerza isométrica máxima

Test Wingate de tren inferior

Test Wingate de tren superior

Salto con contramovimiento CMJ (counter movement jump)

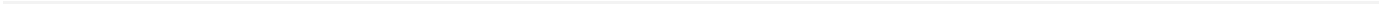
Counter Movement Jump (Salto CMJ)



Protocolo de valoración de la capacidad aeróbica

Protocolo de valoración incremental de la capaci...



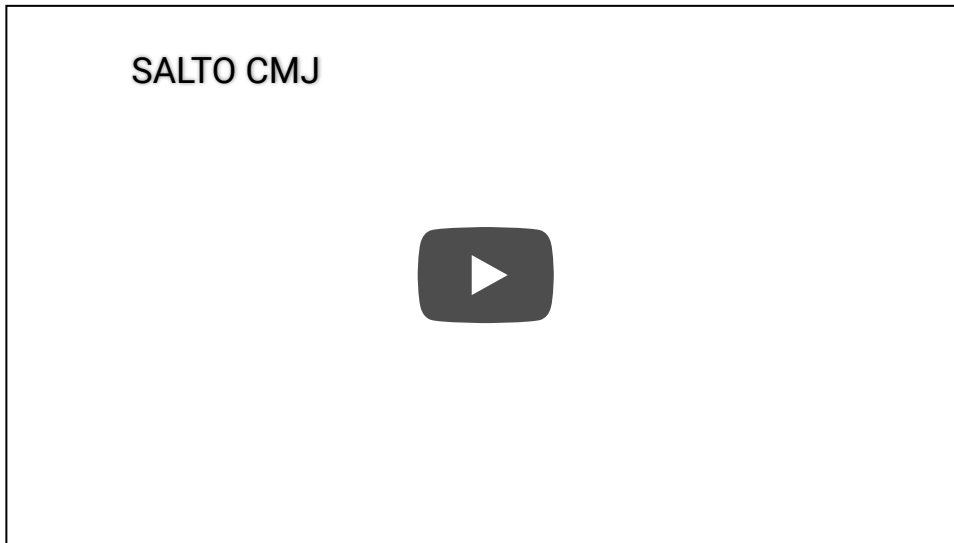


© 2022 HP Sports Science. Icons made by Freepik (<http://www.flaticon.com/authors/freepik>) from www.flaticon.com (<http://www.flaticon.com>) is licensed by CC 3.0 BY (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Ejercicios de entrenamiento de Fuerza

Útiles no Específicos

Salto CMJ



Salto Sj

Salto Abalakov

Salto DJ

Salto CMJ Carga

Sentadilla Libre

Sentadilla Guiada 1 Eje

Sentadilla Guiada 2 Ejes

Press Banca Libre

Press Banca Guiado 1 Eje

Press Banca Guiado 2 Ejes

Press Hombro Libre

Press Hombro Guiado 1 Eje

Press Hombro Guiado 2 Ejes

Cargada de Fuerza Libre

Cargada de Fuerza Guiada 2 Ejes

Cargada Libre

Peso Muerto

Dorsal Remo

Hip Thrust

Dominada

Zancada

Gemelo Sentado

Específicos

Arrastres

Segundos de Triple

Ejercicios de Core

© 2022 HP Sports Science. Icons made by Freepik (<http://www.flaticon.com/authors/freepik>) from www.flaticon.com (<http://www.flaticon.com>) is licensed by CC 3.0 BY (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)