





ALUMNO/A:

EXERCICIOS DE FORZA-RESISTENCIA

Plancha prono

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9





Flexión de pernas (cuádriceps)

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

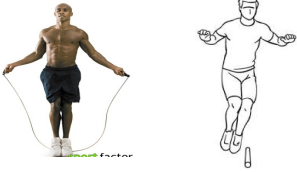
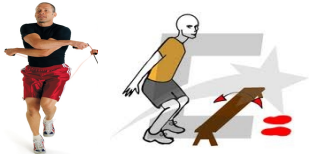
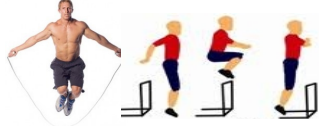

Flexión de brazos (bíceps, pectorais,...)

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9



Músculos posteriores

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Saltos

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Lanzamientos de balón

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Con balón de baloncesto 	Con balón medicinal 	Con dos balóns medicinais 	Aumentando distancia 
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

VALORACIÓN DO ESFORZO PERCIBIDO (adaptada da escala de Borg)

1	Moi, moi leve
2	
3	Leve
4	Un pouco duro
5	
6	Algo duro
7	Duro
8	
9	Moi duro
10	Moi, moi duro

PROGRAMACIÓN ADESTRAMENTO DE FORZA	EXERCICIOS											
	Plancha		Flexión de pernas		Flexión de brazos		Músculos posteriores		Saltos		Lanzamentos	
	INT.	VOL.	INT.	VOL.	INT.	VOL.	INT.	VOL.	INT.	VOL.	INT.	VOL.
1º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
2º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
3º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
4º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
5º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
6º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
7º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												
8º día – Programa:												
Realizo:												
DIARIO												

