# OBJETIVO

— Conocer los fundamentos del entrenamiento de fuerza, sus beneficios, sus patrones de movimiento, la técnica y los errores más frecuentes. Profundizar en los distintos métodos de entrenamiento y aprender a crear una sesión de entrenamiento donde el principal objetivo es el trabajo de fuerza con ejercicios de fuerza y potencia.

***DÍA 1***

***MOVIMIENTOS BÁSICOS***

***DEADLIFT***

1. *DIFERENTES TIPOS DE DEADLIFT*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO (PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS)*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO (PLANOS DE MOVIMIENTO, VECTORES DE FUERZA, VENTAJA Y DESVENTAJA MECÁNICA.*
4. *PRINCIPALES PUNTOS DE RENDIMIENTO.*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE.*
6. *ERRORES Y CORRECCIONES.*

***SQUAT***

1. *DIFERENTES TIPOS DE SQUAT*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO (PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS)*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO (PLANOS DE MOVIMIENTO, VECTORES DE FUERZA, VENTAJA Y DESVENTAJA MECÁNICA.*
4. *PRINCIPALES PUNTOS DE RENDIMIENTO.*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE.*
6. *ERRORES Y CORRECCIONES.*

***PRESS***

1. *DIFERENTES TIPOS DE PRESS*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO (PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS)*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO (PLANOS DE MOVIMIENTO, VECTORES DE FUERZA, VENTAJA Y DESVENTAJA MECÁNICA.*
4. *PRINCIPALES PUNTOS DE RENDIMIENTO.*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE.*
6. *ERRORES Y CORRECCIONES.*

***PULL***

1. *DIFERENTES TIPOS DE PULL*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO (PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS)*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO (PLANOS DE MOVIMIENTO, VECTORES DE FUERZA, VENTAJA Y DESVENTAJA MECÁNICA.*
4. *PRINCIPALES PUNTOS DE RENDIMIENTO.*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE.*
6. *ERRORES Y CORRECCIONES.*

***DÍA 2***

***WEGIHTLIFTING***

***1.-CARGADA O CLEAN***

1. *REVISIÓN TÉCNICA DEL MOVIMIENTO*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO*
4. *DIFERENTES TIPOS DE CLEAN*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE*

***2.- ARRANCADA O SNATCH***

1. *REVISIÓN TÉCNICA DEL MOVIMIENTO*
2. *ANÁLISIS ANATÓMICO*
3. *ANÁLISIS BIOMECÁNICO*
4. *DIFERENTES TIPOS DE CLEAN*
5. *PROGRESIONES DE APRENDIZAJE*