

MÉTODOS DE ADESTRAMENTO DA FORZA

	 Simulación	 Simulación	 Simulación
TIPO:	MÁXIMA	EXPLOSIVA	DE RESISTENCIA
Execución exercicios	Levantamento de pesas	Lanzamento de disco	Subir escaleiras.
Con cargas	moi altas	medias ou altas.	baixas ou medias
Repeticións	poucas repeticións	coa maior velocidade	con maior número
Tempos	Curto (+/- 3')	Medio (+/- 6')	Longo (+/- 10')
Descanso	Menos dun minuto	Un minuto	dun a dous minutos
Series	Só 2 ou 3 veces	3 (10 repeticións)	5 (10-15 repeticións)
MEDIOS	PESOS	SOBRECARGAS	AUTOCARGAS
Exemplos de cargas e métodos	Empregando cargas máximas para a nosa capacidade	Empregando o peso do compañeiro ou compañeira	Empregando o noso propio peso corporal nos exercicios
Circuitos	Multilanzamentos	Cargas ou transporte	Estáticos
Exercicios contínuos con pouco tempo para a recuperación entre series.	 de balóns medicinais	Tamén loitas, pulsos e oposicións con distintos tipos de arrastres e de elevacións	 Táboa sobre antebrazos
Formas:	Elevacións	Multisaltos	Dinámicos
Determinábase a duración do exercicio e da recuperación; ou o número de veces sen recuperación entre eles	Con cargas moi importantes ou resistencias grandes A halteofilia é a modalidade máis representativa.	 "jumping jacks"	 Peso morto

Tal como recomenda a ciencia médica, no adestramento de forza ata os dezaseis anos empregaremos exercicios sen cargas ou con cargas moi lixeiras. Despois disa idade xa podemos introducir exercicios con pesas ou máquinas pero con cargas baixas, xa que a maduración do esqueleto do corpo non está totalmente completada, polo que excluimos o método de adestramento progresivo e piramidal propios do adestramento con pesas e máquinas.