



SEMANA DEL 20 AL 26

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/RODABILIDAD					
	OBJETIVO	INDICADOR	INDICADOR	OBJETIVO	INDICADOR
	1. OBJETIVO Desarrollar la fuerza y la resistencia en los miembros inferiores para mejorar el rendimiento en las pruebas de fuerza y resistencia.	2. INDICADOR - Fuerza máxima en el press de pierna. - Resistencia en el press de pierna.	3. INDICADOR - Fuerza máxima en el press de pierna. - Resistencia en el press de pierna.	4. OBJETIVO Desarrollar la fuerza y la resistencia en los miembros superiores para mejorar el rendimiento en las pruebas de fuerza y resistencia.	5. INDICADOR - Fuerza máxima en el press de pecho. - Resistencia en el press de pecho.
	6. OBJETIVO Desarrollar la fuerza y la resistencia en los miembros superiores para mejorar el rendimiento en las pruebas de fuerza y resistencia.	7. INDICADOR - Fuerza máxima en el press de pecho. - Resistencia en el press de pecho.	8. INDICADOR - Fuerza máxima en el press de pecho. - Resistencia en el press de pecho.		9. OBJETIVO Desarrollar la fuerza y la resistencia en los miembros superiores para mejorar el rendimiento en las pruebas de fuerza y resistencia.

[illegible][illegible]