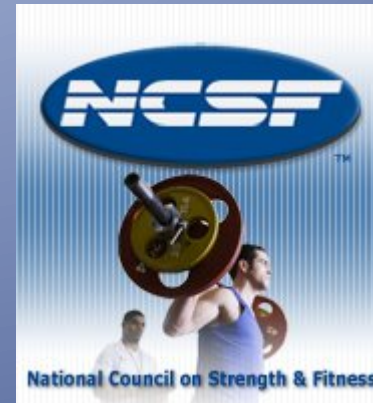


Entrenamiento Concurrente



Fenómeno de la Interferencia



Debe tenerse en cuenta que...

Entrenar únicamente la Fuerza



Adaptación Específica

Entrenar únicamente la Resistencia

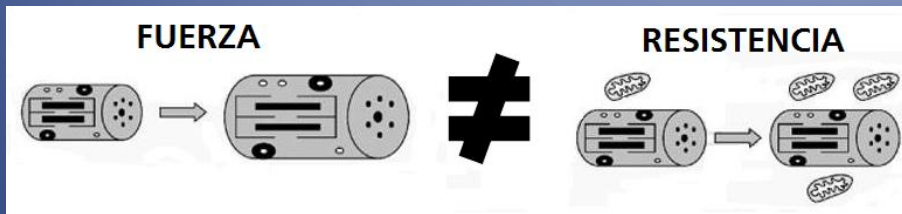


Adaptación Específica

Entrenar *simultáneamente* la F y la R



Adaptación Compuesta

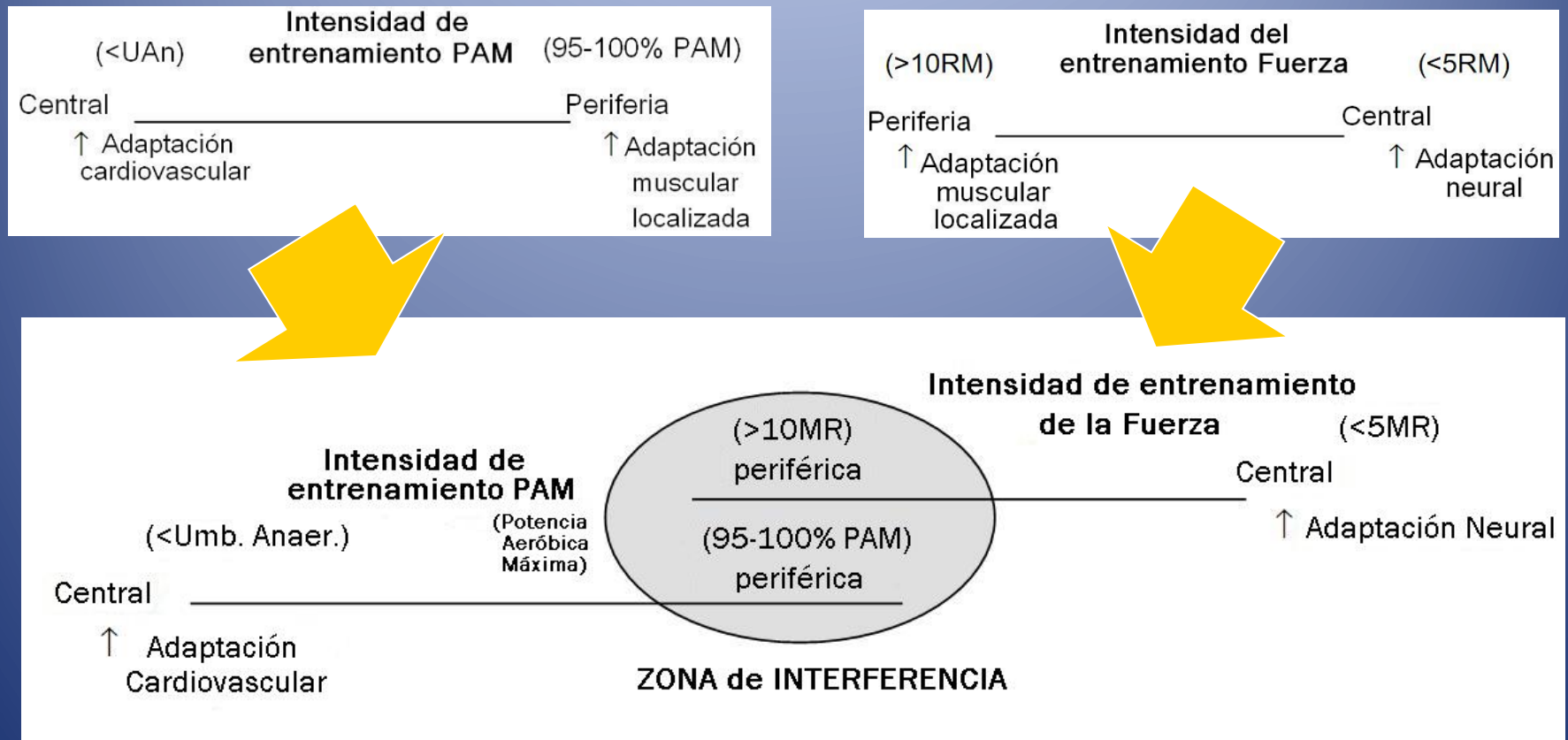


Fenómeno de la Interferencia

Hipótesis Crónica

Hipótesis Aguda

Modelo propuesto para el *'Fenómeno de la Interferencia'*



Continuum de intensidad y lugares principales de adaptación tanto para la PAM como para la Fuerza, y la posible superposición cuando los 2 modos de entrenamiento se combinan.



Modelo propuesto para el 'Fenómeno de la Interferencia'



- Este modelo (hipótesis) predice protocolos de entrenamiento que MINIMIZAN o MAXIMIZAN el *efecto de interferencia* cuando se entrena la fuerza y la potencia aeróbica en forma simultánea.
- Se focaliza principalmente sobre la manipulación de la intensidad de entrenamiento (recordando la relación inversa entre volumen e intensidad)
- Las variables son: % del $VO_{2\text{máx}}$ y % Fuerza máxima.