



Fecha: 4 de marzo de 2011

Horario: 12:00-14:00 h.

Lugar: Sala Seminario del CID
Centro de Investigación del Deporte
Avda. de la Universidad, s/n, 03202 Elche (Alicante)

Resumen: En el desarrollo simultáneo de las capacidades de fuerza muscular y resistencia cardiovascular, numerosos estudios de la literatura científica han detectado interferencias en las adaptaciones de la fuerza y potencia muscular. En esta conferencia, además de realizar una detallada revisión de los estudios existentes en este campo, se realizará una descripción de aquellas estrategias o mecanismos que permitan minimizar los efectos de interferencia en el entrenamiento concurrente en deportistas de alto nivel.



ACCESO LIBRE
Enviando correo
electrónico a
cid@umh.es

