

A man wearing a grey t-shirt and a dark cap is seen from behind, looking towards a group of athletes training outdoors. The athletes are in motion, with one in the foreground appearing to be in a crouched position, possibly starting a race or drill. The background is slightly blurred, emphasizing the man in the foreground.

**Sin el Gimnasio, ¿Dónde
y Cómo Entreno?**

**Guía para Entrenar
con Éxito en Casa**

Bienvenidos DEPORTISTAS

“Este ebook se ha escrito para que, tanto las personas que realizan deporte de manera habitual (nivel medio/avanzado), como las que quieren, desean y se merecen comenzar a realizarlo (principiantes), consigan adaptarse a las nuevas circunstancias que nos rodean, con ÉXITO”.

David Valencia

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Colegiado nº 63.924

[Ver más sobre David](#)

TIPS - CONTENIDO

✍ Dónde entrenar a partir de ahora: ¿En casa o en el gimnasio?

✍ Libertad para entrenar

✍ Hacer deporte con seguridad (en casa)

✍ Entrena de manera correcta: Deporte con efectividad

✍ Miedo al cambio

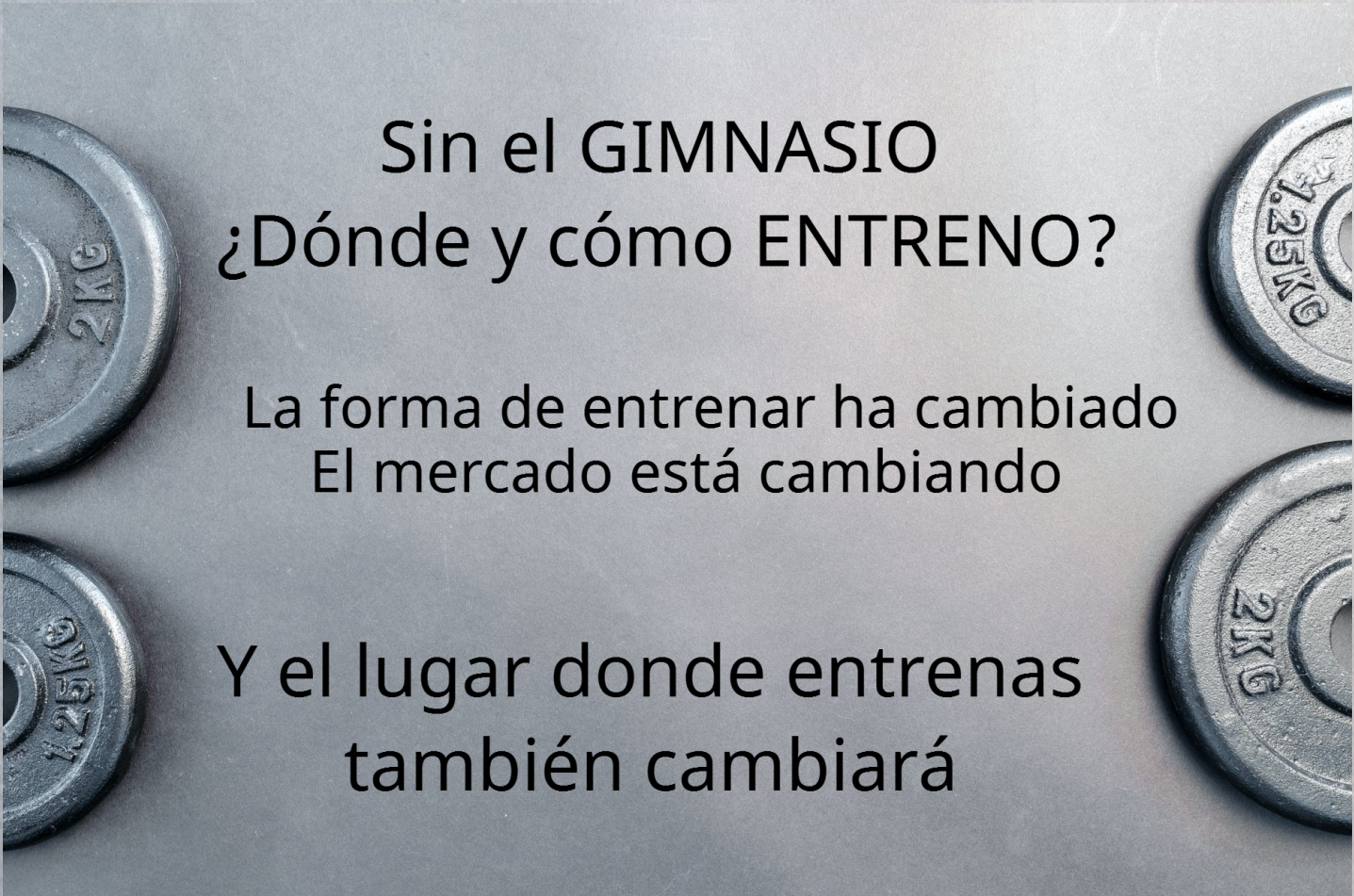
✍ Excusas

✍ Perseverancia

✍ Lo que necesitas es adquirir un compromiso

✍ Apéndice de literatura científica

✍ Bibliografía



Sin el GIMNASIO ¿Dónde y cómo ENTRENO?

La forma de entrenar ha cambiado
El mercado está cambiando

Y el lugar donde entrenas
también cambiará

Este es un eBook que te ofrece, además de tips para asegurarte conseguir resultados, **contenido de valor** relativo al entrenamiento:

- ➡ Investigaciones científicas
- ➡ Metodología del entrenamiento
- ➡ Periodización
- ➡ Psicología deportiva
- ➡ Coaching

Te lo cuento en las siguientes páginas...

¿Quieres entrenar en casa (o donde te encuentres) de manera efectiva y controlada?

Se puede entrenar de muchas maneras, pero el trabajo con tu propio cuerpo (sin ningún tipo de material) o bien con elementos asequibles y de bajo coste como son las resistencias elásticas o la suspensión (TRX) es ideal para ello.

➡ *¿Sabías que el **entrenamiento con bandas elásticas** puede promover ganancias de fuerza similares al entrenamiento con máquinas de pesas?*

— (1) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de Lopes JSS et al., (2019)

🔗 ¿Has incluido ejercicios con tu propio peso corporal o con bandas elásticas en tu entrenamiento?

Las conclusiones las puedes encontrar en diversos estudios y artículos de investigación en la literatura científica.

Estos hallazgos nos permiten a los entrenadores facilidad de manejo, ya que podemos diseñar sesiones de entrenamiento sin ningún tipo de material. Incluso los propios deportistas que optan usar estos dispositivos por el bajo coste.

Con o sin material, se pueden realizar excelentes entrenamientos en diferentes lugares (en casa, en el gimnasio, al aire libre, de viaje en hoteles o en la playa...) para mejorar la salud y obtener ganancias en la fuerza muscular.

🔌 Has estado posponiendo comenzar a hacer deporte y llevar una vida saludable durante demasiado tiempo. Es hora de ponerte en acción y no postergarlo más: ¿Quieres entrenar para ganar?



Deberíamos aprovechar la practicidad y el bajo precio que tiene usar bandas de resistencia elástica en el entrenamiento para diferentes poblaciones, dada su probada efectividad y la variedad de resultados.

Tanto para deportistas con nivel medio/avanzado como para todas aquellas personas que comienzan a realizar deporte (principiantes), podrían enfocar la planificación de su entrenamiento con bandas elásticas, TRX o con bodyweight (sin material, ya que se utiliza el propio cuerpo para crear las resistencias).



Puedes ver este vídeo en el que se realiza entrenamiento solamente con bandas elásticas.

Si no tienes bandas elásticas o TRX, no te preocupes porque **en casa tienes un gimnasio**. Sí. Has oído bien.

Te lo cuento en las páginas siguientes...

Dónde entrenar a partir de ahora: ¿En casa o en el gimnasio?



Muchos de mis clientes, a los que planifico el entrenamiento, me han transmitido que después de la cuarentena sanitaria se van a pensar volver a entrenar en el gimnasio, debido a que estos centros han sido identificados como focos de infección (en relación con la posible propagación de virus pandémicos) a causa del sudor.

No creo que haya que dejar de ir a los gimnasios, lo que opino es que habrá que ser muy cuidadoso en las salas. Deberías asegurarte de limpiar las máquinas o las pesas antes y después de usarlas. Imagino que todos los centros facilitarán geles desinfectantes para que los propios clientes puedan y se aseguren de limpiar perfectamente cada elemento que vayan a utilizar.

Pero respetando todas las posturas (cada uno es libre de entrenar donde quiera y más aún tras la alerta sanitaria) debes saber que **se puede entrenar en casa** (o donde te encuentres) usando tu propio peso corporal e implementando el trabajo con bandas de resistencia elástica o incluso TRX.

De esta manera, todas aquellas personas que están acostumbradas a realizar deporte de manera frecuente y aquellas otras, que desean empezar a practicarlo para mejorar su salud y forma física, tienen a su alcance obtener los mismos objetivos de fuerza y resistencia, entrenando en casa, como si entrenaran en un gimnasio.

➡ *La programación del entrenamiento de la fuerza es crucial para la mejora del rendimiento.*

— (2) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de Gonzáles Badillo y Ribas (2002)

🔗 ¿Entrenas la fuerza sin usar ningún tipo de material?

 Puedes ver este vídeo en el que se realiza entrenamiento en casa sin material (Bodyweight)

Los contratiempos acontecidos en este 2020 pueden crear la situación perfecta para progresar, obtener nuevas referencias o retomar el hábito deportivo.

👍 ¿No has pensado "Es el momento, comienzo a hacer deporte"?

La **clave** es saber qué tipo de trabajo de orientación a nivel fisiológico necesitas.

Te lo explico en la siguiente página...

Según el objetivo que desees, el entrenamiento deberá seguir diferentes tipos de orientación:

➡ ***Orientación metabólica, neural o estructural .***

— (3) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de Heredia y Peña (2016)

↪ **¿Cuál es la orientación a nivel fisiológico que utilizas en tus entrenamientos?**

Es decir, ¿Es tu objetivo perder grasa corporal? ¿O lo que deseas es aumentar masa muscular y fuerza?

Libertad para entrenar

Entrenar en casa o donde te encuentres te permitirá una **libertad** de horarios para que te puedas organizar y no te pierdas ninguna de las sesiones de la planificación.

Tu única responsabilidad es aplicar y cumplir todos los días con la planificación de tu entrenamiento.

Fácil ¿no?



*Para cubrir las necesidades que demande el deportista se debe proponer un **método de entrenamiento**.*

— (4) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de Heredia et al., (2012)

profesional del deporte?

🔗 ¿Te ha planificado el Método de entrenamiento un

 Puedes ver este vídeo en el que se realiza entrenamiento de fuerza con resistencias elásticas (en casa).

No falles.

⚠ La gran mayoría de personas que hacen deporte, por no estar bien asesorados por un profesional (Licenciado en Ciencias del Deporte), debido al dinero que deben invertir, tratan de hacerlo a su manera y por su falta de experiencia pierden tiempo, dinero y lo más importante, pierden **motivación**.

Hacer deporte con seguridad

La alerta sanitaria nos ha obligado a cambiar muchas de las rutinas a las que estábamos acostumbrados a realizar a diario. La actividad física y la práctica de algún deporte son fundamentales para nuestra salud y por eso, es de suma importancia seguir manteniendo una rutina de ejercicio físico en casa o al aire libre.

Créate un gimnasio en casa. Si sabes cómo entrenar y cómo aprovechar los elementos del hogar, lograrás entrenar con éxito.

No hace falta acudir a entrenar al gimnasio, en casa o al aire libre podemos entrenar y planificar el entrenamiento según cuáles sean nuestros objetivos. Ya has visto que no se necesita material, solo un buen asesoramiento por parte un profesional cualificado, para asegurarte así la correcta ejecución del entrenamiento y prevenir los riesgos de lesión.

👉 Demasiadas personas no consiguen crear el hábito deportivo porque el gimnasio no les estimula lo suficiente. Lo ven como un territorio hostil donde no se encuentran a gusto y se sienten desorientados.

Entrena de manera correcta: Deporte con efectividad

«No se trata de entrenar más duro sino, de entrenar de manera más inteligente»

Debes tener en cuenta los principios básicos del entrenamiento para no olvidar lo que siempre deben seguir tus sesiones. De esta manera podremos garantizar una correcta asimilación de la carga.

➡ *Lo aconsejable es realizar ejercicio físico de 30 a 60 minutos diarios, dependiendo del nivel de forma física y del objetivo a alcanzar.*

— ACSM, The American College of Sports Medicine

📌 ¿Cuántos minutos a la semana dedicas a realizar actividad física?

➡ *Principio del potencial de entrenamiento, Principio de la individualidad y Principio de las cuotas de aumento.*

— (5) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de García Manso et al. (2005)

📌 ¿Cumples con estos principios para progresar?



Puedes ver este vídeo en el que se realiza entrenamiento de movilidad y abdomen en casa.

Miedo al cambio



¿MIEDO?

« Lo que importa no es cómo estás cuando empiezas a entrenar. Lo importante es cómo estás cuando terminas »

Prueba nuevas formas de entrenar, las tecnologías que tienes a tu alcance te ayudarán a investigar y seleccionar los sistemas de entrenamiento más novedosos.

En la vida, un desafío es una oportunidad para cambiar la salud y el cuerpo, mejorando el entrenamiento y la alimentación.

¿No crees que las dificultades (situación actual) puedan traer escondido algo positivo? Quizá es ese punto en el que cambia algo en tu cabeza.

Aquellos deportistas que quieren **crecer**, necesitan nuevas referencias, nuevos sistemas de entrenamiento, un nuevo prisma para entrenar y progresar.

«El deportista con nivel medio/avanzado fracasa, no por su falta de talento sino, por su ego»

Anteriormente he dicho que **el entrenamiento con resistencias elásticas puede promover ganancias de fuerza similares al entrenamiento de resistencia convencional (máquinas de pesas y pesas) sobre el resultado de la fuerza muscular**, por lo que puedes realizar un excelente entrenamiento en tu casa o donde te encuentres.

Así ha sido probado en numerosos trabajos científicos por diferentes autores e investigadores.

La investigación en actividad física avanza sin parar, y existen nuevas tendencias, de las que sobre todo, se aprovecha el Deporte de Rendimiento.

Hablemos de ello en las siguientes páginas.

Esta información la pueden aprovechar muchos deportistas del ámbito de la salud, que están acostumbrados entrenar con máquinas de pesas y pesas (es decir, la manera tradicional).

Muchos de estos deportistas del ámbito de la Salud (con nivel medio/alto y principiantes) se frustran por no conseguir sus metas, por lo que vuelven al punto de partida. Se desinflan y no logran continuar. O sufren alguna lesión y abandonan.

« La primera causa de fracaso es abandonar demasiado pronto »

🔄 ¿Te has lesionado alguna vez en tus sesiones de entrenamiento con pesas en el gimnasio?

➡ Solución

Busca asesoramiento. Tenemos la suerte de que en este sector existen muchísimos profesionales del deporte, con diferentes especialidades, a los que podemos acudir para resolver dudas y obtener soluciones. Cuanta más información relevante sobre las sensaciones de tus entrenamientos les aportes, mucho mejor podrán aplicar criterios óptimos de progresión. Las variables que solemos controlar los profesionales son la información cardiovascular, la carga externa, la percepción subjetiva, la bioquímica y la información neuromuscular.

↪ ¿De verdad quieres transformar tu cuerpo y mejorar tu salud?

↪ ¿Qué estás dispuesto a hacer para conseguirlo?

« Entrenar supone un proceso de mejora continua.
Se entrena para progresar »

Las Variables de periodización del entrenamiento se pueden dividir en:

➡ *Frecuencia, volumen, intensidad, densidad, metodología y ejercicios.*

— (6) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de Heredia et al., (2011)

🔗 ¿Combinas de manera óptima todas estas variables en tus entrenamientos? ¿Te asesora un profesional?

Excusas

Existen personas que ponen distintos motivos de excusa para no ir al gimnasio, como el desplazamiento, tiempo, tráfico, aparcamiento, precio, aglomeración de gente, higiene, etc.

En deportistas principiantes es imprescindible superar la primera fase, para que puedan sentirse con más energía y vitalidad lo antes posible.

Ya no hay excusas porque puedes entrenar en casa o donde te encuentres.

Por eso es fundamental estar asesorado continuamente por un profesional, que sepa la carga a cuantificar para cada cliente y diseñe los entrenamientos de manera individualizada y exclusiva.

Puedes encontrar profesionales de la actividad física y del deporte (con cualificación universitaria o grado medio) en páginas especializadas y en redes sociales.

Te aconsejo que los investigues en plataformas o buscadores (por ejemplo cocoach.es) donde además de ver el perfil del entrenador/a en cuestión con su titulación, tienes acceso a los comentarios de sus clientes, una prueba social que te ayudará a elegir mejor.

Debemos ser responsables y conscientes de nuestro estado físico para así ir aumentando las repeticiones y la intensidad del entrenamiento de manera gradual.

➡ ¿Conoces el Principio de *no linealidad de las cargas*?

— (7) más información en el Apéndice de literatura científica sobre el estudio de García Manso et al. (2005)

¿Qué nos dice este principio? Básicamente dice que no se puede estar aumentando la intensidad constantemente, ya que el organismo necesita un tiempo para que se den las adaptaciones fisiológicas necesarias para progresar.

🔗 ¿Lo cumples? ¿O sobreentrenas? ¿Te asesora un profesional?



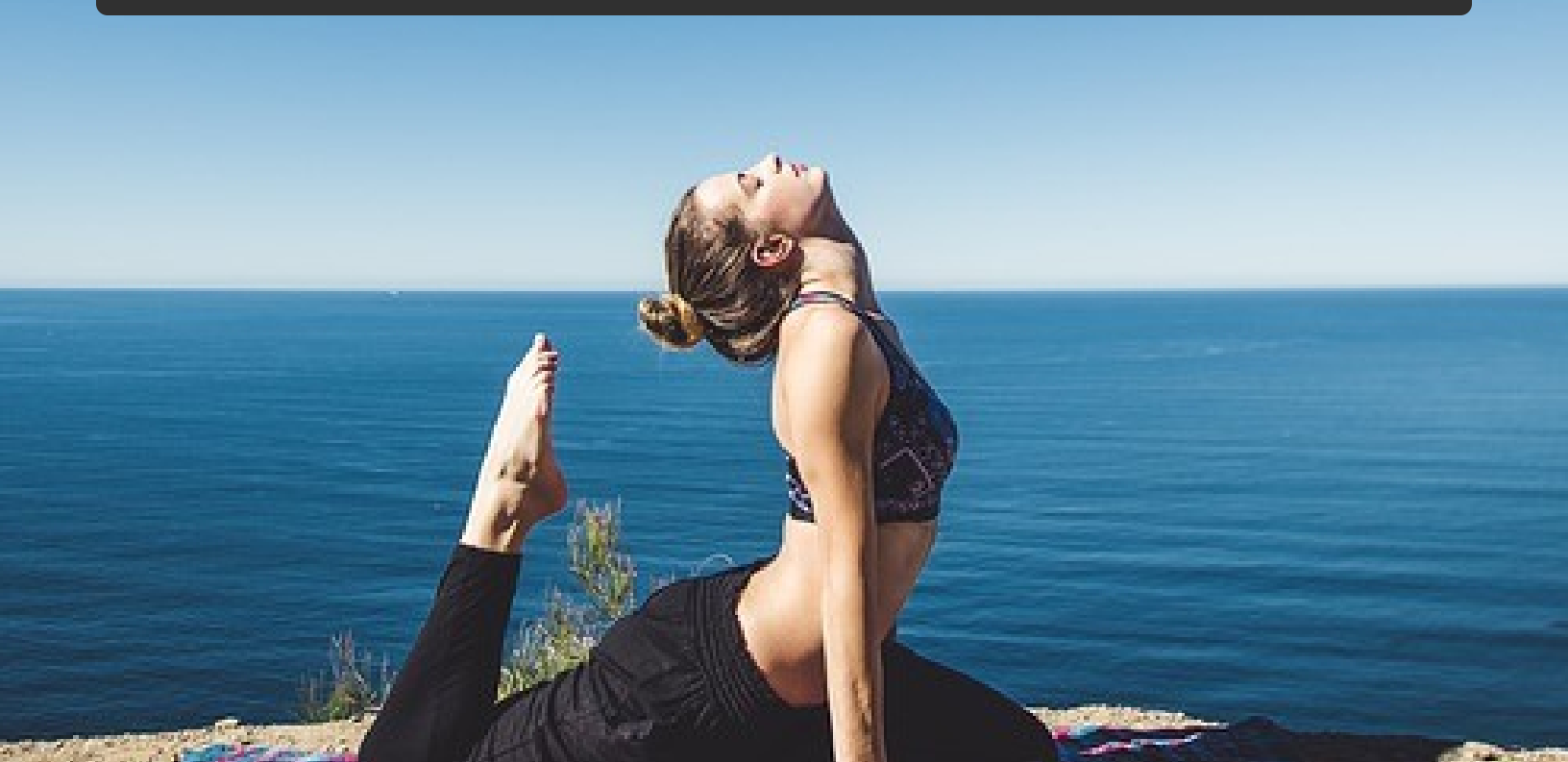
¿Sobreentrenas?

Se debe comenzar de manera progresiva y así acostumbrar al cuerpo a los nuevos estímulos que crearán las adaptaciones para la transformación corporal.

Comienza marcándote una meta asequible (por ejemplo, hacer ejercicio al menos 3-4 días a la semana). En un mes habrás realizado de 12 a 16 sesiones de entrenamiento. Ya deberías estar sintiendo los beneficios de la práctica deportiva, tanto desde el punto de vista físico como emocional (con el deporte se segregan las llamadas hormonas de la felicidad). Te sentirás más poderoso y querrás seguir. Tras el primer mes de entrenamiento, tu cuerpo y tu mente ya habrán generado el mecanismo por el cual comiences a disfrutar de tus sesiones de entrenamiento. Sabiendo los beneficios que el deporte te reporta, lo verás de otra manera.



Habrás creado un hábito saludable.
Ahora tienes que mantenerlo.



Adherencia al entrenamiento: Uno de los valores positivos que transmitimos los profesionales del sector es inspirar a los deportistas inculcando una disciplina en las tareas y actividades a realizar, ya que esto forma parte de la cultura deportiva.

Estructura cada uno de tus entrenamientos y divídelos en estas 3 fases:

- ➡ *Fase de Preparación al Entrenamiento.*
- ➡ *Fase Principal del Entrenamiento.*
- ➡ *Fase de Recuperación Posentrenamiento.*

— (8) más información en el Apéndice de literatura científica sobre los estudios de Heredia y Peña (2016); Bishop (2003);

🔗 ¿Cumplen tus sesiones de entrenamiento las tres fases?

Perseverancia

«Esto no termina hasta que lo consiga. Es decir, debemos ser insistentes»

No tengas prisa, todo lleva su tiempo. Si fuera fácil todo el mundo lo conseguiría sin esfuerzo.

Tengo clientes que se han propuesto una meta en el tiempo (como mejorar su salud y perder 20 kilos en 6 meses) y lo han conseguido. Lo mantienen y siguen realizando deporte.

Este proceso no acaba hasta que consigas resultados. Después sigues por inercia. Las sensaciones de ir consiguiendo las metas propuestas son espectaculares.

➡ *Principio de la continuidad del entrenamiento.*

— (9) más información en el Apéndice de literatura científica del estudio de García Manso et al., 2005

🔄 ¿Eres constante o tienes periodos de transición prolongados que te impiden serlo?

Haz lo que te digo en la siguiente página...



Ponte una meta. Se realista. Y ponla por escrito en un sitio donde lo veas todos los días (perder 5 kilos, ganar masa muscular...). Hazte una foto y también colócala de forma visible para recordarte cómo eras cuando empezaste.

Es una manera de ver tu progreso.

Trabajo, esfuerzo y determinación. De esta forma conseguirás integrar el deporte para siempre en tu vida.

«El efecto del entrenamiento es súper potente: Cuanto mejor y con más frecuencia entrenas, más poderoso te vuelves»

Lo que necesitas es adquirir un compromiso

¿Qué te detiene para **entrenar en casa** o donde te encuentres?

Puedes hacerlo ya. Adquiere un compromiso contigo, es decir, dedícate sin reservas a entrenar, tu dignidad va en ello. Así lograrás **resultados**.

Por eso es importante estar asesorados por profesionales del sector deportivo, Pregúntale, pídele que te aclare las dudas que te surjan, que te explique y te enseñe la correcta técnica de ejecución de los ejercicios, que te planifique el entrenamiento. Debes confiar en él/ella. La ayuda de un/a coach es de vital importancia para la consecución de los **resultados**.

🔗 ¿Conoces a algún deportista de rendimiento que entrene solo, sin un entrenador?



Un coach profesional del deporte:

- ➡ Te ayudará a tener una perspectiva o punto de vista distinto.
- ➡ Te empujará día a día y te llevará más allá de lo que crees que son tus límites (porque los límites los pones tú).
- ➡ Te motivará para mantener tu compromiso.

MUCHAS GRACIAS



Sígueme en **Instagram** si necesitas asesoramiento para entrenar o simplemente realizar un comentario, estaré encantado de ayudarte.



David Valencia



Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Colegiado nº 63.924

+info ENTRENAMIENTO ONLINE



@david.entrenocontigo
www.entrenocontigo.es

Apéndice de literatura científica

(1) El entrenamiento con resistencias elásticas puede promover ganancias de fuerza similares al entrenamiento de resistencia convencional (máquinas de pesas y pesas) sobre el resultado de la fuerza muscular, en diferentes perfiles de población y utilizando diversos protocolos?

— *Lopes JSS et al. (2019)*

(2) La programación del entrenamiento de la fuerza es crucial para obtener la respuesta orgánica deseada y junto a los mecanismos a entrenar, permiten obtener una mejora significativa del rendimiento.

— *Lopes JSS et al. (2019)*

(3) Se pueden establecer tres grandes objetivos desde el punto de vista de la respuesta adaptativa (objetivo fisiológico) en la metodología del entrenamiento de fuerza:

Orientación neural: 2-4 sesiones por microciclo semanal. El entrenamiento de fuerza no sólo produce significativas adaptaciones en el sistema muscular, sino también en el sistema nervioso.

Orientación estructural (hipertrofia): 3-6 sesiones por microciclo semanal. Si el trabajo de hipertrofia se realiza con máxima amplitud de recorrido articular, se pueden incrementar los efectos.

Orientación metabólica: 2-4 sesiones por microciclo semanal. El objetivo de este tipo de entrenamientos es actuar a nivel fisiológico, para conseguir estímulos que desencadenen potentes efectos, como un elevado consumo calórico y generar un contexto hormonal favorable para el desarrollo muscular.

— *Heredia y Peña (2016)*

(4) Se debe proponer un método de entrenamiento para cubrir las necesidades que demande el deportista:

- Seleccionar las variables de periodización (unidades de entrenamiento).
- Distribuir el volumen, la intensidad y la densidad del entrenamiento.
- Establecer la organización de los ejercicios.

— *Heredia et al. (2012)*

(5) Principio del potencial de entrenamiento: cada carga de trabajo que se realice en los entrenamientos tiene un potencial que será distinto según la forma y capacidad actual del deportista que lo está realizando. No hay dos personas iguales, por lo que si realizan el mismo entrenamiento, responderán de manera distinta, dependerá del potencial de mejora de cada uno de ellos.

Principio de las cuotas de aumento: la magnitud de las cargas que se necesitan para lograr la adaptación progresiva y estimule el umbral del deportista se tiene que ir incrementando. Este estímulo no se va a mantener estable siempre (por debajo del umbral), por lo que llegará un momento en el cual, si las cargas se mantienen estables, el deportista se estancará (no logrará avanzar).

Principio de la individualidad el entrenamiento: cada persona tiene características particulares, las cuales se deben tener en cuenta en el proceso del entrenamiento.

— *García Manso et al. (2005)*

(6) Las variables de periodización las podemos dividir en:

Frecuencia: Número de sesiones por microciclo/semana.

Volumen: La duración. Núm. Ejercicios x Núm. De series = Núm. total de repeticiones .

Intensidad: Carácter de esfuerzo, Velocidad de ejecución, Escala OMNI-RES .

Densidad: El esfuerzo (Núm. de repeticiones) en base a la pausa y a la duración del intervalo de recuperación.

Metodología: Orden y secuencia de los ejercicios en la unidad de entrenamiento. La progresión metodológica puede ser vertical u horizontal. El método puede ser organización circular (OC), agrupamiento de ejercicios para una misma serie (AES) o agrupamiento de series para un mismo ejercicio (ASE).

Ejercicio: Referido a la selección de los ejercicios y medios de entrenamiento.

— *Heredia et al. (2011)*

(7) El principio de la no linealidad dice que el aumento de las cargas que se utilizan en los entrenamientos no podrán ser lineales, ya que tras dicho incremento deberá existir una disminución para que el organismo pueda asimilar el estímulo recibido y así crear adaptaciones.

— *García Manso et al. (2005)*

(8) Fases del entrenamiento:

Fase de preparación al entrenamiento: Ampliamente aceptado el término Calentamiento (aunque no sea el más adecuado ya que no se ajusta a los objetivos específicos de esta fase). Trata del conjunto de actividades y estímulos psicofísicos que se realizan antes de otras actividades de mayor intensidad. Con el calentamiento se facilita y optimiza el rendimiento y aporta una protección frente a los riesgos asociados (prevención) a las características de la actividad principal

— (Tous, J. 1999).

Es fundamental llevar a cabo esta fase en todos los contextos para prevenir posibles lesiones: ejercicios de equilibrio, estiramientos dinámicos para el rendimiento motor, ejercicios de movilidad dinámica activa... Duración: 5-10 minutos al 60-70% del VO2max.

— (Heredía y Peña, 2016).

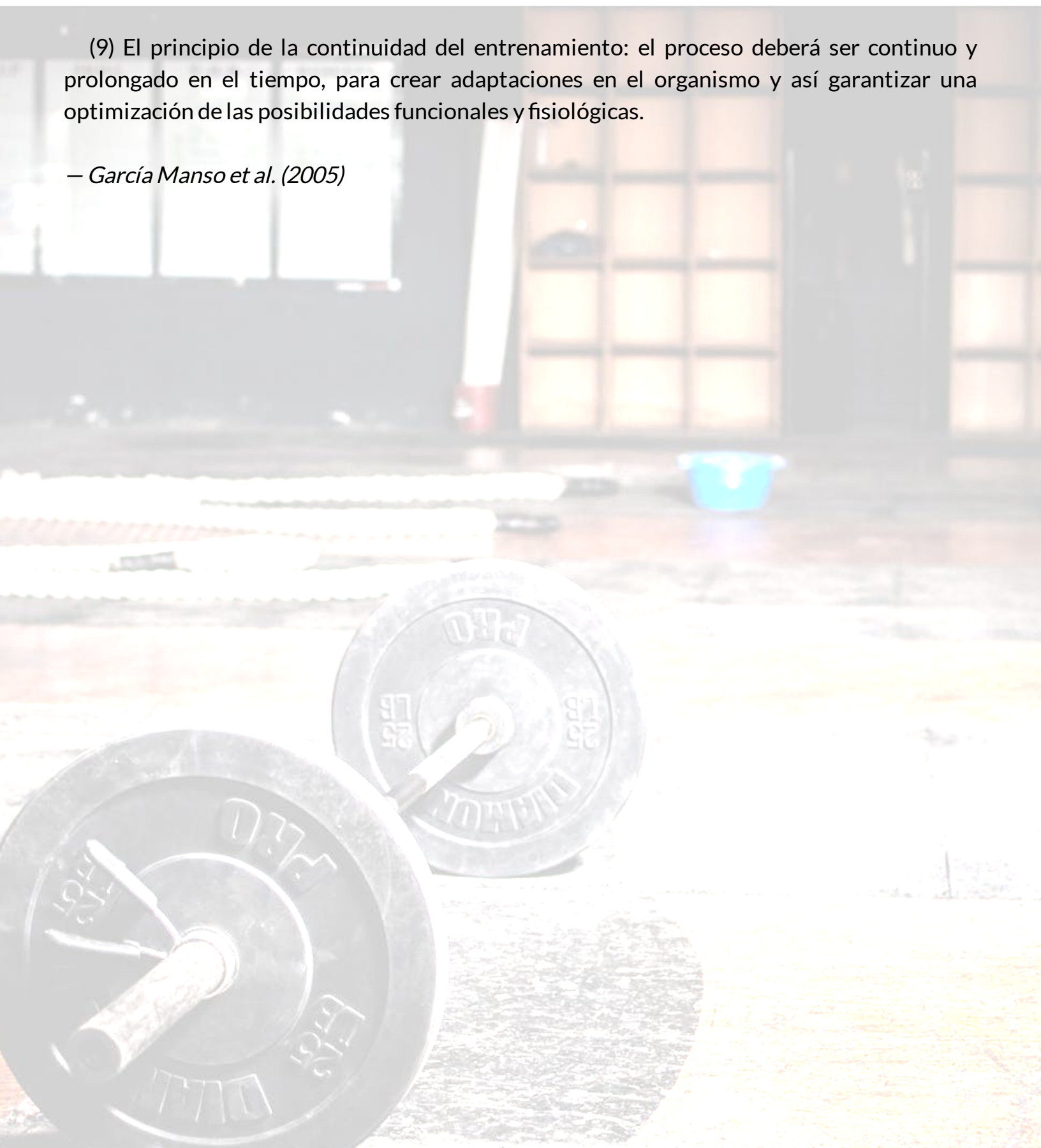
Fase Principal del Entrenamiento Contendrá las tareas y estímulos que permitirán generar respuestas y adaptaciones, según el objetivo. Estará formada por una serie de unidades de entrenamiento (definidas según de la orientación fisiológica elegida) ordenadas de manera concreta. Duración: 40-60 minutos.

Fase de recuperación posentrenamiento: Tradicionalmente denominada “vuelta a la calma”. Son estrategias con el objetivo de facilitar una adecuada recuperación de los ejercicios realizados en la Fase Principal del entrenamiento. Ejercicios de soltura y estiramientos: objetivo es aumentar el rango de movimiento y disminuir la rigidez muscular.

— Bishop, D. (2003)

(9) El principio de la continuidad del entrenamiento: el proceso deberá ser continuo y prolongado en el tiempo, para crear adaptaciones en el organismo y así garantizar una optimización de las posibilidades funcionales y fisiológicas.

— *García Manso et al. (2005)*



Bibliografía

Lopes JSS, Machado AF, Micheletti JK, de Almeida AC, Cavina AP, Pastre CM. Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: A systematic review and meta-analysis. SAGE Open Med. (2019).

Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo. Heredia, J. R. y Peña, G. (2016). Bases teórico-prácticas del entrenamiento para la salud. Murcia: Editorial IICEFS.

Bishop, D. (2003a). Warm up I: potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. Sports Medicine, 33(6).

Heredia, J. R., Isidro, F., Peña, G., Mata, F., Moral, S., Martín, M., Segarra, V. y Edir Da Silva M. (2012). Criterios básicos para el diseño de programas de acondicionamiento neuromuscular saludable en centros de fitness. EfDeportes.com, Revista Digital, 17(170, julio).

García Manso, Juan Miguel; Martín González Juan Miguel. (2005). La teoría del entrenamiento deportivo desde la óptica de los sistemas complejos. Ingenio (Gran Canaria). Editorial Daute.

González Badillo, J.J., & Ribas, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.

Creado y
publicado
en Madrid
Abril 2020