

**WEBINAR**

**“ENTRENAMIENTO DE POTENCIA Y  
VELOCIDAD”**

CONFUNDIENDO EL DESARROLLO DE  
LA FUERZA CON SU EXPRESIÓN EN  
UN GESTO DEPORTIVO

***By Lucas Leal***



## WEBINAR: "ENTRENAMIENTO DE POTENCIA Y VELOCIDAD"

La fuerza es el único factor productivo de los que determinan la Habilidad Funcional de una persona o deportista, pero... ¿se está trabajando de forma óptima?

La confusión entre el entrenamiento de fuerza y el trabajo de potencia necesario para expresar un gesto deportivo o diario, nos ha llevado a que muchas modalidades de Entrenamiento actuales, no solo NO consigan maximizar la fuerza de un persona o deportista, sino que incrementen el riesgo de lesión e incluso lleguen a confundir el gesto por transferencia negativa.

*¿Cómo diferenciamos la fuerza de la potencia?...¿es la potencia necesaria para ganar fuerza?*

*¿Transfiere la potencia utilizada en la sala de Fitness a la potencia expresada de un gesto deportivo?*

*¿Qué relación existe entre la fuerza y la velocidad?, ¿ es la velocidad segmentaria la clave para ganar fuerza y potencia?.. ¿es lo mismo intencionalidad que velocidad de movimiento?*

En esta charla Lucas expondrán cómo el trabajo de Fuerza es clave para mejorar la calidad de vida, pero que dicho entrenamiento no tiene porqué incluir la potencia ni las elevadas velocidades que puedan incrementar el riesgo de lesión.

### CONTENIDO DEL WEBINAR

ESTE WEBINAR TIENE UNA DURACIÓN DE 90 MINUTOS APROXIMADAMENTE.

El WEBINAR podrás visualizarlo desde cualquier dispositivo (pc, mac, ipad, android, iphone,...) mientras tengas adecuada conexión a internet.

Podrás disfrutar de la grabación del webinar durante 30 días después de la realización de éste.

**¡No te pierdas la oportunidad!**

## requisitos

Este webinar está abierto para todos los profesionales y entusiastas del Ejercicio y la Salud.

Podrás registrarte al webinar a través de la página web.

[www.resistanceinstitute.com](http://www.resistanceinstitute.com)

## preguntas frecuentes (faq)

**A mi me han dicho que debo trabajar siempre a máxima velocidad posible ¿Me puede servir de algo realizar este webinar si contradice mis creencias?**

Por desgracia, es posible que incluso en la facultad, no hayas podido profundizar en las bases y el verdadero significado de los conceptos de Fuerza y Potencia y su aplicación dentro del entrenamiento. Los conocimientos avanzados en "Mecánica del Ejercicio" unidos al conocimiento profundo en fisiología y biología molecular integrados con el "motor learning", dejan claro que existen muchas lagunas y malas interpretaciones en el entrenamiento de Fuerza con desarrollo de potencia y elevadas velocidades aplicadas, tanto al rendimiento deportivo, como a la salud.

**¿Necesito ser alumno de vuestra academia para realizar este webinar?**

Aunque este temario es la base de la Academia (Club Biomecánica Pro y Máster en Mecánica del Ejercicio) y nuestros alumnos del Club lo tienen incluido dentro de su plataforma, creemos que es un tema suficientemente de interés general como para ser abordado desde un webinar abierto a todos los profesionales del sector del ejercicio y la salud.

**¿Durante cuánto tiempo podré acceder a la información?**

Podrás acceder a la grabación de éste durante 30 días.

# WEBINAR: "ENTRENAMIENTO DE POTENCIA VELOCIDAD"

## DURACIÓN WEBINAR

Una vez realices la compra podrás acceder a la grabación del webinar durante un periodo de 30 días con visualizaciones ilimitadas.

[Registro a través de la página web](#)

## lugar

!!! DONDE QUIERAS !!!

## profesor

LUCAS LEAL