



Taller nº 2



RESUMEN DEL TALLER:

Mediante las plataformas de fuerza se realizará un test isométrico de la cadena posterior. Entre las variables a analizar, se enfatizará en la relación entre el pico de fuerza y el RFD. Estas variables, pese a estar relacionadas, representan diferentes capacidades neuromusculares y por lo tanto deben ser evaluadas y entrenadas de manera diferente.