



COLEGIO "SAN AGUSTÍN EL PARAÍSO"

PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO



El entrenamiento físico consta de ocho principios básicos de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento.

Completa la respuesta arrastrando cada imagen en el lugar que corresponde.

1- Principio de supercompensación. _____

2- Principio de sobrecarga. _____

3- Principio de multilateralidad. _____

4- Principio de individualización. _____

5- Principio de aternancia. _____

6- Principio de continuidad. _____

7- Principio de progresión. _____

8- Principio de adaptación. _____