

Te contrata ciclista de 25 años y nivel elite/profesional para que te encargues de la planificación y prescripción del entrenamiento de fuerza durante un bloque de transformación de 4 semanas. Lleva 8 semanas entrenando la fuerza, realizando 4 semanas de fuerza resistencia y fuerza máxima por la vía de la hipertrofia.

Responde a las siguientes preguntas:

- a. Manifestación/es a trabajar durante las 4 semanas
- b. Tres ejercicios principales
- c. Frecuencia de entrenamiento semanal en cada semana (semana/frecuencia)

- a. **Fuerza máxima**
- b. **Squat/full squat, Peso muerto, Flexión Plantar**
- c. **1/3, 2/3, 3/3, 4/2-3**