

CUESTIONARIO 13_1617_1920

1. En referencia al entrenamiento interválico de alta intensidad o HIT, señale la correcta
- A Produce mayores ganancias de VO₂max que el entrenamiento de fuerza resistencia
 - B Es recomendable una base aeróbica para una implementación con garantías de no caer en sobre-entrenamiento o lesión
 - C Parece más beneficioso para individuos con un nivel de condición física inicial bajo
 - D A misma duración de esfuerzo, el impacto de la sesión dependerá de la duración de la recuperación entre repeticiones
 - E Todas son correctas
2. Como recomendaciones generales del entrenamiento de corredores de larga distancia moderadamente entrenados:
- A Ejercicios continuos a intensidades comprendidas entre el 85 y el 95% de VO₂max
 - B Volúmenes comprendidos entre los 20-30 Km/semana
 - C Límite de desadaptación en torno a los 120 km/semana
 - D Realizar periodos con incrementos concentrados de volumen
 - E Todas son correctas
3. El entrenamiento continuo submáximo produce mejoras en el VO₂max:
- A En todos los estudios
 - B Produce peores mejoras que el entrenamiento de HIT en todos los estudios presentes en la literatura
 - C Parece no tener efecto sobre el VO₂max en personas no entrenadas
 - D Todas son incorrectas
 - E Todas son correctas

4. El modelo de periodización inversa

- A** Consiste en realizar una periodización contraria al polarizado, con 80% de alta intensidad y un 20% de baja intensidad.
- B** Ha volumen e intensidades iguales, los deportistas reflejan una reducción en el RPE
- C** Presenta las mismas mejoras de condición física que un modelo tradicional en periodos inferiores a 14 semanas
- D** Todas son incorrectas
- E** Todas son correctas

5. El entrenamiento de RST en tenis

- A** Es una estrategia efectiva para la mejora del CMJ
- B** Tiene mejoras significativas en el test específico Hit-and-turn respecto el HIT
- C** Es una estrategia efectiva para la mejora del RSA
- D** Todas son incorrectas
- E** Todas son correctas