



### **SUPUESTO 3 (2 puntos)**

¡Enhorabuena!, tienes a tu primer cliente como entrenador personal. El sujeto en cuestión tiene 35 años, viene de estar haciendo un entrenamiento de corte cardiovascular y muscular aleatorio (vamos que va al gimnasio y corre de vez en cuando) desde hace 5 años. No tiene patologías ni limitaciones importantes para afrontar ningún tipo de actividad. Ahora bien, estamos en una mala época camino de los 40, la gravedad empieza a ganarle la partida y no le mola lo del “fofisano”. Resumiendo: tiene mucho interés en realizar entrenamiento de corte muscular dirigido y controlado. Puede entrenar 5 días a la semana por las tardes ya que las tiene libres y va a probar contigo 3 meses

A partir de ahí, contesta las siguientes preguntas razonándolas:

I. **¿Qué tipo de programación de fuerza utilizarías? ¿Por qué?.**

I. **¿Cuántos ciclos de entrenamiento de la fuerza harías? ¿Por qué?**

I. **¿Utilizarías todos los grupos de ejercicios? ¿Por qué?**

I. **¿En qué regímenes de % de 1RM o CE te moverías? ¿Por qué?**

