



**Fecha:** 20 de enero de 2012

**Horario:** 12:00-14:00 h.

**Lugar:** Aula 1 Edificio Atzavares  
Campus de Elche  
Avda. de la Universidad, s/n, 03202 Elche (Alicante)

**Resumen:** La carga de entrenamiento es un factor fundamental para la efectividad de cualquier programa de entrenamiento. Sin embargo, la cuantificación y control de la misma es una de las limitaciones que encontramos en el diseño de programas para el acondicionamiento de la musculatura del tronco. En las últimas décadas, pocos han sido los estudios centrados en el desarrollo de métodos válidos y fiables que permitan valorar la condición física de la musculatura citada de una forma rápida y sencilla. Estos métodos serían de gran utilidad, pues facilitarían el óptimo ajuste de las cargas al inicio y durante el desarrollo de un programa de entrenamiento. En este seminario, presentamos un estudio de investigación con el que queremos abordar dicha problemática aportando posibles soluciones.



**ACCESO LIBRE**  
Enviando correo  
electrónico a  
**[cid@umh.es](mailto:cid@umh.es)**

