

Lucrare practică 2

Prezentarea practică a tehnicilor kinetice de creștere a forței și rezistenței musculare

- Prezentarea principiilor generale care stau la baza programelor kinetice de creștere a forței și rezistenței musculare;
- Realizarea unor programe kinetice cu precizarea:
 - Obiectivelor programului
 - Descrierea detaliată a exercițiilor fizice, a seturilor, repetărilor și a ritmului de execuție în funcție de obiectivele propuse;

Teme propuse pentru programele kinetice

- Program kinetic de creștere a forței musculaturii membrului superior;
- Program kinetic de creștere a rezistenței musculaturii trenului inferior;