

1) Potencia, Procede del latín Potentia tiene varios usos y significados en distintos ámbitos como la física, las matemáticas y la filosofía. De forma generativa es la capacidad o posibilidad para realizar o generar algo

2) En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible

3) Tipos de Potencia

- fuerza estática
- fuerza dinámica
- fuerza máxima
- fuerza explosiva
- fuerza resistencia

4) Pero hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular. la primera se podría definir como un esfuerzo bruto la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento