

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

5) Power clean

Posición: Colocar en frente de la barra con pies manteniendo las piernas separadas tomando como referencia la alineación con la cadera.

Split Jerk:

Es un ejercicio magnífico para desarrollar potencia mediante un movimiento predominante de cuádriceps. También entrena la pierna dominante para que sea más fuerte absorbiendo fuerza.

Consiste en levantar la barra desde los hombros hasta llegar encima de la cabeza.

Se debe generar fuerza contra el suelo. Al suprimir la presión de los pies contra el suelo, se aprovecha la inercia para empujar la barra hacia arriba. La fuerza y velocidad son el 100% en cada levantamiento.

Potencia muscular: para lograr un máximo resultado la fuerza deberá ser aplicada velozmente.

Fuerza estática: Como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos.