

## INDICE

<b>Capítulo 9. Contenidos de la Preparación Física en la Edad Prepuberal</b>	<b>5</b>
Fuerza veloz	5
Capacidad de salto	5
Ejercicios de multisaltos	10
Multisaltos verticales	10
Multisaltos horizontales	32
Multilanzamientos	47
Ejercicios de multilanzamientos	48
Lanzamientos con los brazos	48
Lanzamientos con las piernas	75
Fuerza resistencia	82
Autocargas	82
Trabajo en parejas	84
Ejercicios de autocargas	86
Ejercicios de autocargas para los músculos de los brazos	86
Ejercicios de autocargas para los músculos de las piernas	97
Ejercicios de autocargas para los músculos del tronco	116
Ejercicios en parejas	138
Ejercicio en parejas para la musculatura de los brazos	138
Ejercicios en parejas para la musculatura de las piernas	146
Ejercicios en parejas para la musculatura del tronco	160
Fuerza resistencia con balón medicinal	172
Ejercicios de acondicionamiento muscular con balón medicinal	174
Amplitud de movimientos	186
Ejercicios de amplitud de movimientos	187
Flexibilidad dinámica	200
Ejercicios de flexibilidad dinámica	201
Ejercicios para las piernas	201
Ejercicios para los brazos	229
Ejercicios para el tronco	239
<b>Capítulo 10. Contenidos de la Preparación Física en la Edad Puberal</b>	<b>249</b>
El entrenamiento de la fuerza con halteras	249
Ejercicios con halteras	254
Para la musculatura de los brazos	254
Para la musculatura del tronco	256
Para la musculatura de las piernas	264
<b>Capítulo 11. Contenidos de la Preparación Física en la Edad Adulta</b>	<b>271</b>
Pliometría	271
Ejercicios pliométricos	273
Isometría	292
Ejercicios isométricos	293
Isometría hasta la fatiga	293
Isometría máxima	301

Isometría por el método estático – dinámica	308
Facilitación propioceptiva neuromuscular (P. F. N)	310
Ejercicios de P. F. N.	311
Bibliografía Vol. II	327