



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL - PLANIFICACIÓN Y DISEÑO: *El Modelo OPT*

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

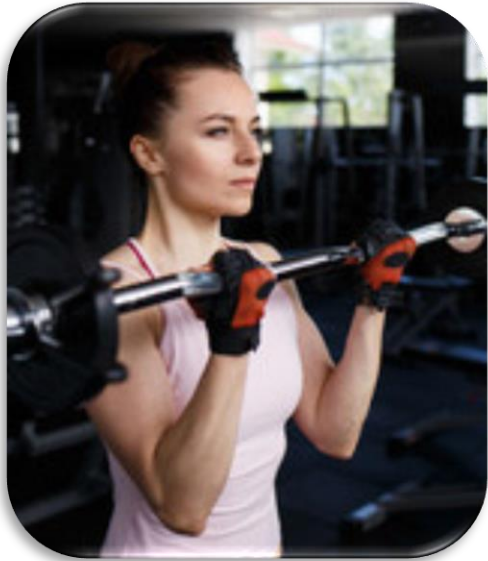
 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu

 Artículo: http://www.saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Entrena-Funcional_Poblacion-Aletas.html



Saludmed 2016, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

PLANIFICACION Y DISEÑO

EL MODELO OPT™

“OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING”:

- ***FASE1: Entrenamiento para la Estabilización***
- ***FASE 2: Entrenamiento para la Fortaleza***
- ***FASE 3: Entrenamiento para la Hipertrofia***

NOTA. Reproducido de: “Essentials of Integrated Training,” por M. A. Clark & S. C. Lucett. En *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p/p. 11), por M. A. Clark & S. C. Lucett, (Eds.), 2015, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2015 por: National Academy of Sports Medicine, an Ascend Learning Company.



ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO: *INTEGRADO-FUNCIONAL*

PLANIFICACION Y DISEÑO

EL MODELO OPT™

“OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING”:

- **FASE 4: *Entrenamiento para la Fortaleza máxima***
- **FASE 5: *Entrenamiento para la Potencia***
- **FASE 6: *Entrenamiento para la Potencia Máxima***

NOTA. Reproducido de: “Essentials of Integrated Training,” por M. A. Clark & S. C. Lucett. En *NASM Essentials of Sports Performance Training*. (p/p. 11), por M. A. Clark & S. C. Lucett, (Eds.), 2015, Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. Copyright 2015 por: National Academy of Sports Medicine, an Ascend Learning Company.