

1. ¿Qué significa **entrenamiento funcional**? (5 puntos)

2. Qué significa ***cadena kinética***? (5 Puntos)

3. Describa las siglas: (10 puntos, 2 puntos c/u
NASM:
FMS:
KC:
RTP:
SAID:
4. ¿Qué uste entiende por ***compensación***? (5 puntos)

5. ¿Cuáles son los componentes de la ***cadena cinética***? (6 puntos, 2 puntos c/u)