



# LA BIBLIOTECA CON EL XIV SIMPOSIO DE FUERZA



 **POLITÉCNICA**  **UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID** 

# XIV SIMPOSIO DE FUERZA

**Ya estamos de vuelta... con toda la fuerza...**

**16-17 de diciembre de 2022, Madrid**



<https://www.simposiodefuerza.es>

# LA BIBLIOTECA CON EL XIV SIMPOSIO DE FUERZA

---

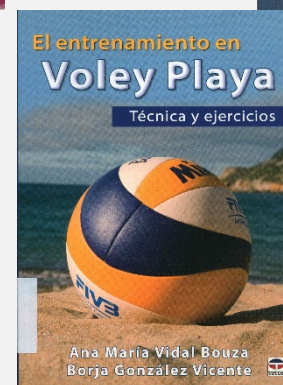
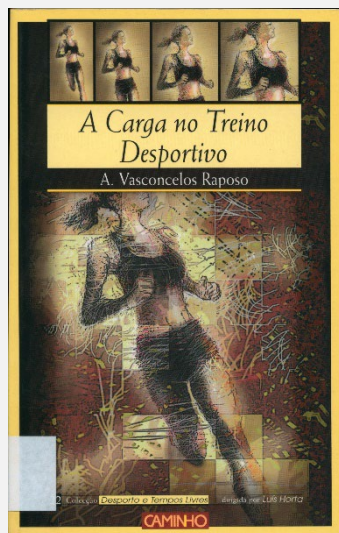
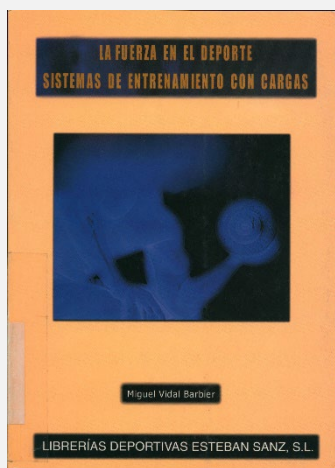
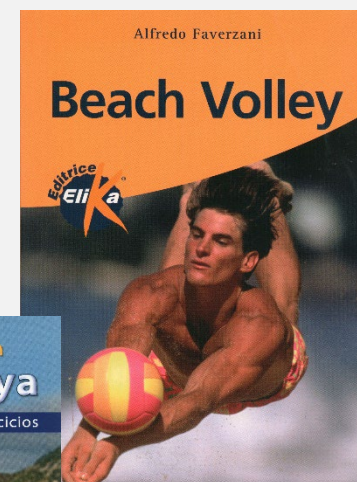
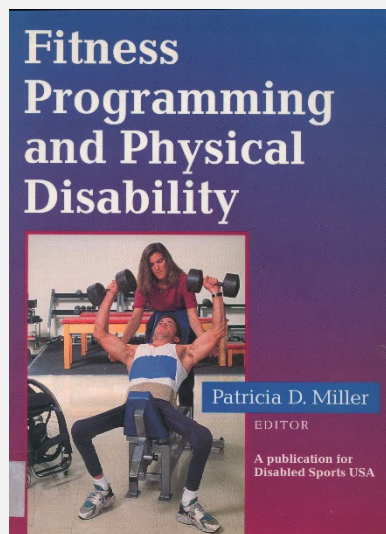
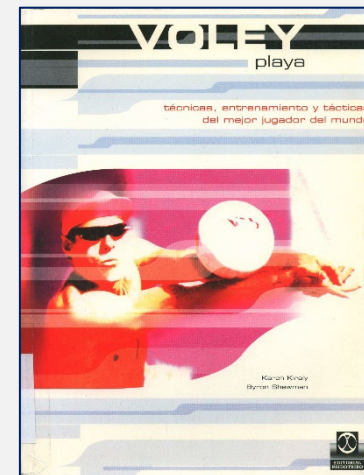
La XIV edición del Simposio de Fuerza se celebra los días 16 y 17 de diciembre en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la UPM



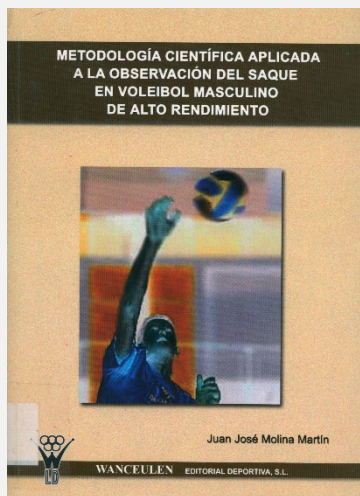
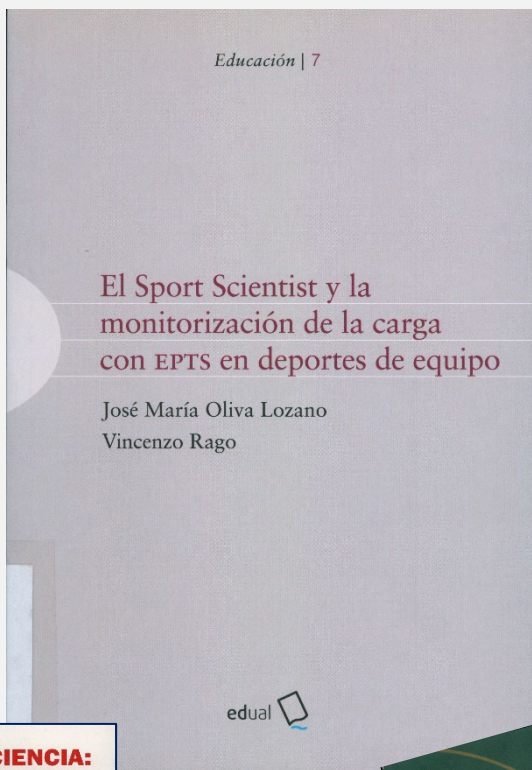
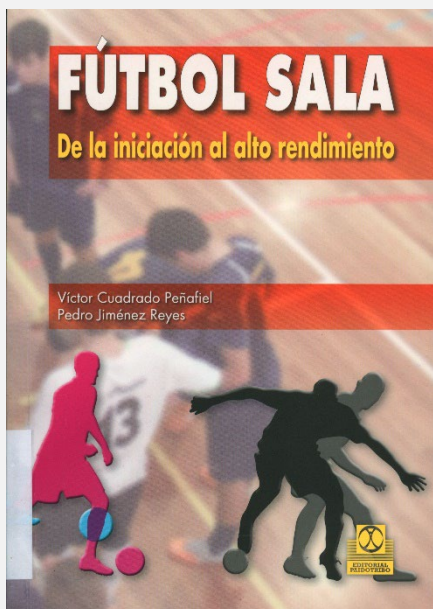
Los ponentes pertenecen a diferentes áreas de conocimiento, y expondrán los últimos avances desde su experiencia en campos como el **fútbol femenino**, **cáncer**, **personas con movilidad reducida** o **pliometría**, entre otros



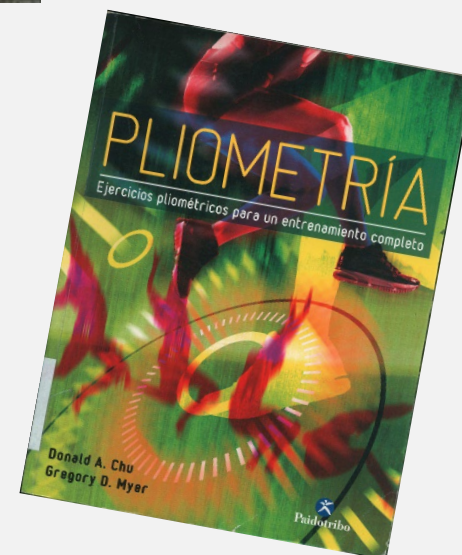
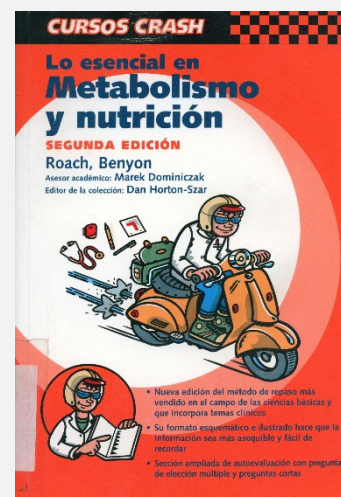
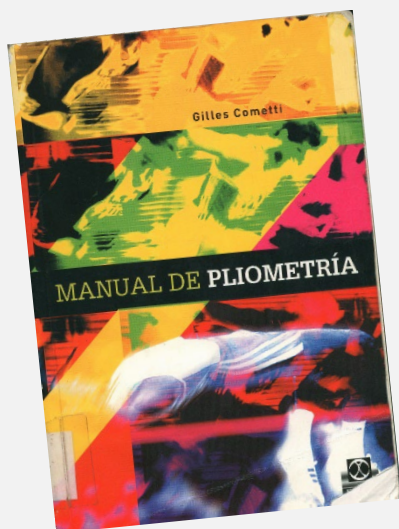
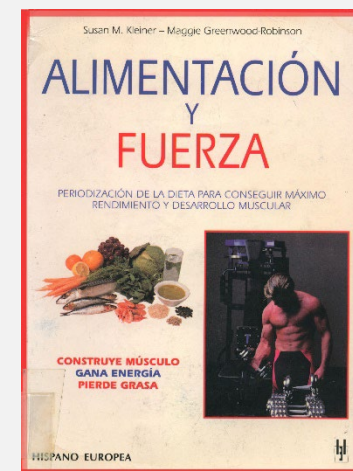
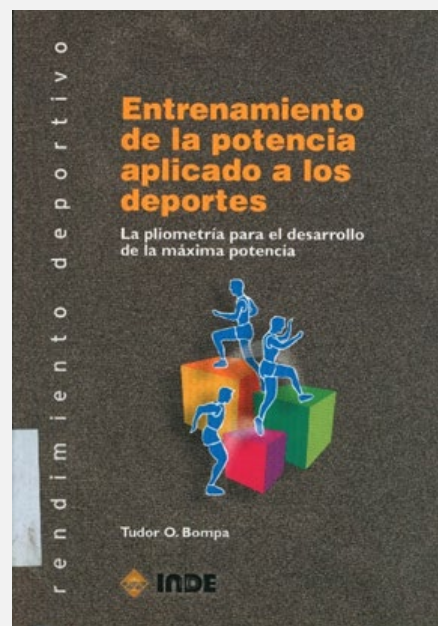
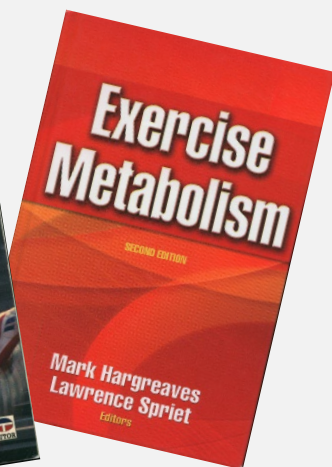
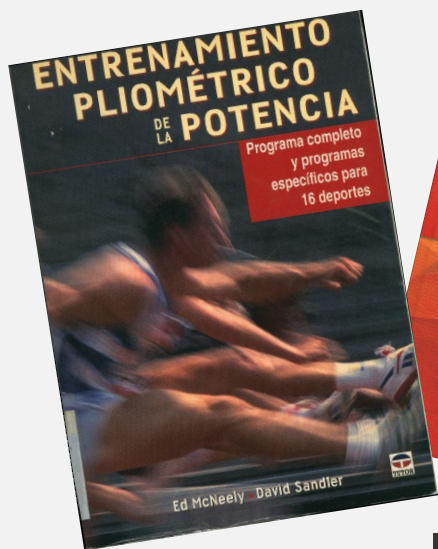
Desde la Biblioteca queremos mostrar algunos de los libros relacionados con los temas tratados en este Simposio



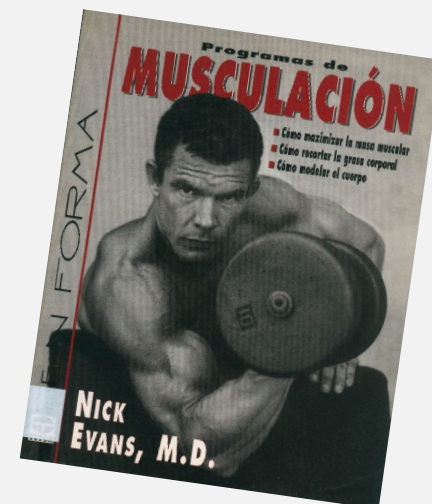
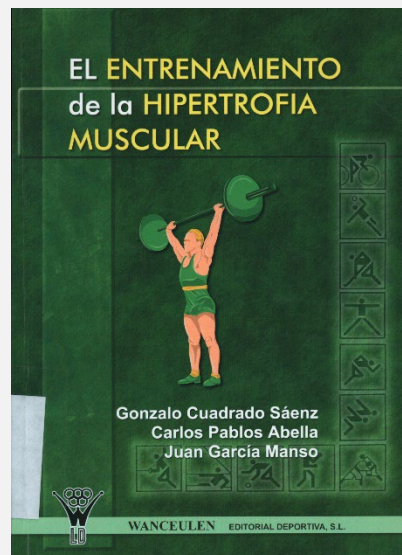
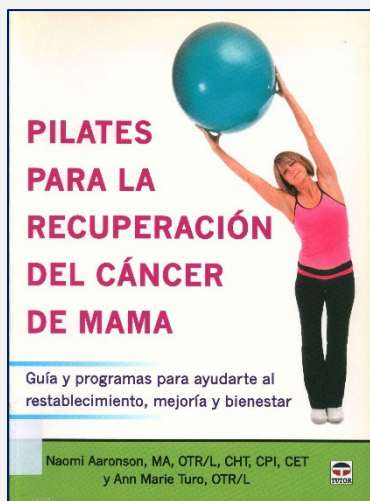
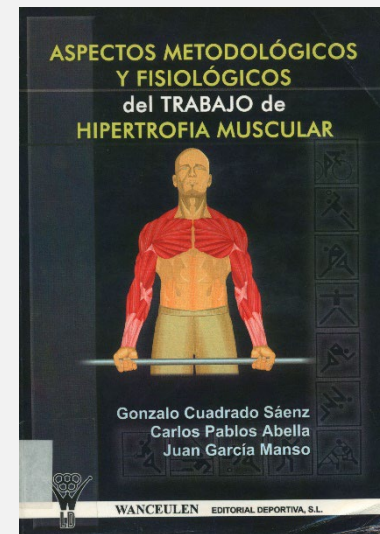
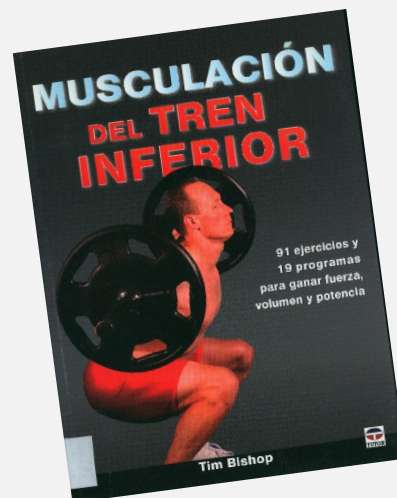
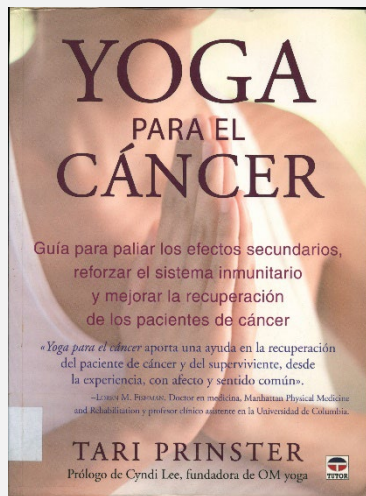
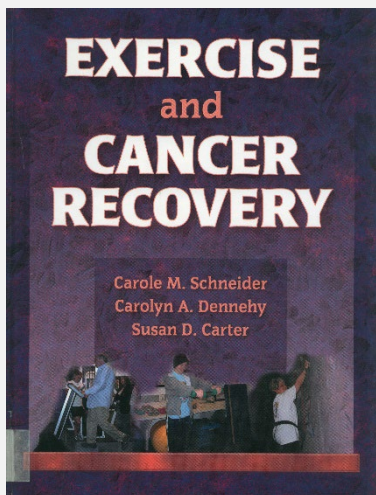


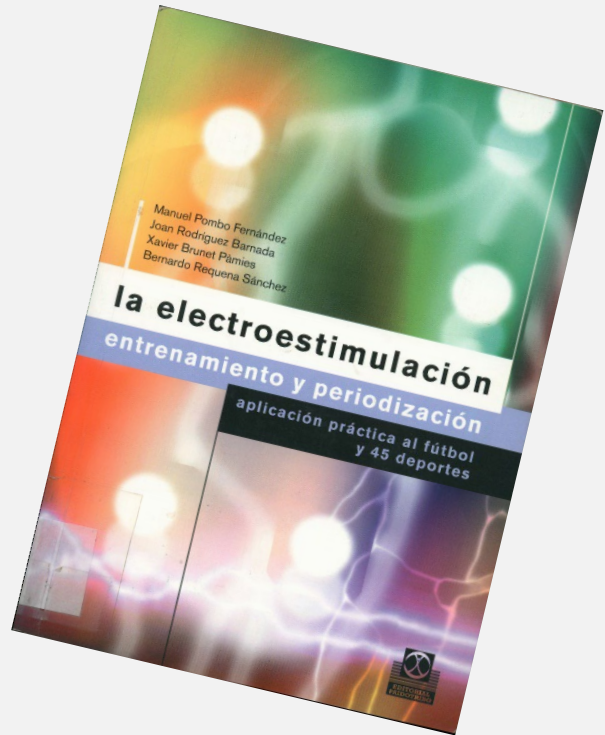
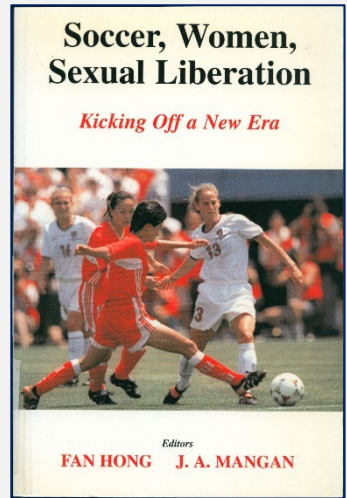
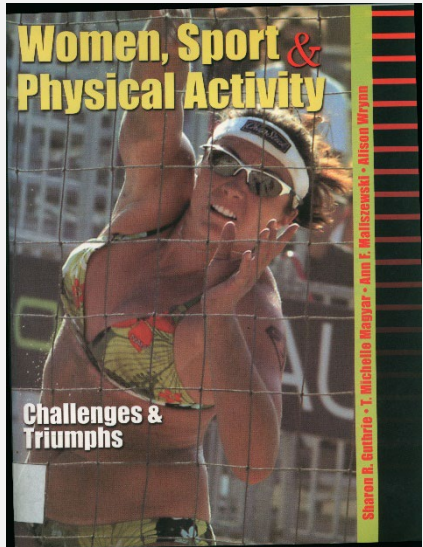
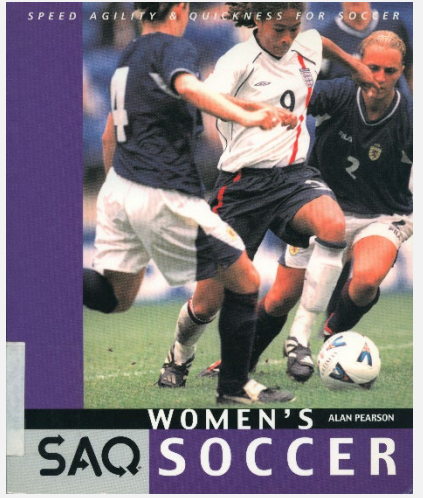
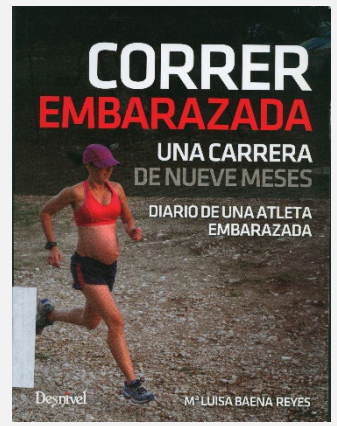














IX SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIONES EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

*IX International Symposium in Strength Training*

Editores/Editors: Pedro J. Benito, Ana B. Peinado, Rocio Cupeiro & Francisco J. Calderón



50 años INEF

NSCA SPAIN NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Departamento de Salud y Rendimiento Humano

NSCA-Spain

X SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIONES EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

*X International Symposium in Strength Training*

Editores/Editors: Pedro J. Benito, Ana B. Peinado, Rocio Cupeiro & Francisco J. Calderón



SDF

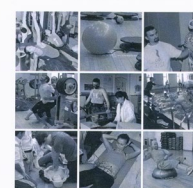
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)  
Departamento de Salud y Rendimiento Humano

NSCA-Spain

VII SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIONES EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

*VII International Symposium in Strength Training*

Editores/Editors: Pedro J. Benito, Ana B. Peinado, Iván González & Francisco J. Calderón



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Departamento de Salud y Rendimiento Humano

NSCA-Spain

XIII Simposio Internacional de Actualizaciones en Entrenamiento de la Fuerza

III NSCA Spain National Conference

17-18 de diciembre de 2021  
Madrid (España)

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)  
Departamento de Salud y Rendimiento Humano  
NSCA Spain

Editores: Ana B. Peinado, Pedro J. Benito, Rocio Cupeiro & Lara Pedraza

PROGRAMA Y LIBRO DE RESÚMENES



VI SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIONES EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

*VI International Symposium in Strength Training*

Editores/Editors: Pedro J. Benito, Peinado, Francisco Javier Calderón Montero, Ana Belén Peinado Lozano, Iván González Matorras



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF  
Departamento de Salud y Rendimiento Humano

3.ª EDICIÓN


Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza



Juan José González Badillo y Juan Ribas Serna

INDE

JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO  
JUAN RIBAS SERNA



FUERZA VELOCIDAD Y RENDIMIENTO FÍSICO Y DEPORTIVO

ESM:SL

William J. Kraemer y Steven J. Fleck

Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza

Diseño de ejercicios de periodización ondulante

