ELKIN FABIAN DAZA ED.FISICA CICLO:5

Explica los siete principios del entrenamiento deportivo

* R: **Principio** de las diferencias individuales.
* **Principio** de supercompensación.
* **Principio** de sobrecarga. ...
* **Principio** de adaptaciones específicas a necesidades impuestas.
* **Principio** del síndrome de adaptación general.
* **Principio** de uso / desuso.
* **Principio** de especificidad.