

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO DE MILINKO PANTIC</b> .....	<b>7</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>9</b>
<b>2. DEFINICIÓN DE RESISTENCIA</b> .....	<b>11</b>
<b>3. OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL FÚTBOL</b> .....	<b>12</b>
<b>4. CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA EN FUNCIÓN DEL SISTEMA ENERGÉTICO PREDOMINANTE</b> .....	<b>13</b>
<b>5. TEMPORIZACIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN UN MODELO DE A.T.R.</b> .....	<b>16</b>
<b>6. MÉTODO CONTINUO</b> .....	<b>17</b>
–Método Continuo Uniforme.....	<b>18</b>
–Método Continuo Variable.....	<b>26</b>
<b>7. MÉTODO FRACCIONADO</b> .....	<b>39</b>
–Método Fraccionado Interválico Extensivo.....	<b>41</b>
–Método Fraccionado Interválico Intensivo.....	<b>62</b>
–Método Fraccionado Repeticiones.....	<b>82</b>
<b>8. LEYENDA GRÁFICA</b> .....	<b>117</b>
<b>9. AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>121</b>