

## **Resumen**

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo demostrar el impacto positivo del entrenamiento de fuerza y resistencia en la condición física de los adolescentes, partiendo de que el resultado post pandemia sea el sedentarismo en la mayoría de adolescentes, partiendo de ello, se ha realizado la planificación de un entrenamiento a cumplirse en 6 semanas, esto en dos sesiones de entrenamiento de 40 minutos por semana, ya que se necesita una previa adaptación neuromuscular, para que de esta manera no existan problemas en el transcurso del cumplimiento de dicha planificación; para poder realizar el programa, hay que basarnos en los resultados obtenidos de un pretest tomado a los sujetos de estudio de Segundo BGU de la Unidad Educativa Jahibé, tomando en cuenta la existencia o no de alguna enfermedad no transmisible y así evitar algún contratiempo. Para lograr realizar el estudio de manera eficaz, se utilizaron dos test, el primero es el test de abdominales en 60 segundos y el segundo es el test de flexiones de codo en 60 segundos, partiendo del resultado, se va a realizar el programa de entrenamiento y posteriormente a este, se tomará un postest con las mismas pruebas nombradas, esto para analizar la mejoría en la condición física de cada sujeto.

*Palabras clave:* Fuerza, Condición Física, Resistencia.

## **Abstract**

The aim of this thesis is to demonstrate the positive impact of strength and resistance training on the physical condition of adolescents, based on the fact that the post-pandemic result is a sedentary lifestyle in the majority of adolescents, based on this, the planning of a workout to be completed in 6 weeks has been carried out. This is done in two 40-minute training sessions per week, since a previous neuromuscular adaptation is needed, so that there are no problems in the course of complying with this planning; In order to carry out the program, it is necessary to base ourselves on the results obtained from a pretest taken from the study subjects of the Second BGU of the Jahibé Educational Unit, taking into account the existence or not of any non-communicable disease and thus avoid any setback. In order to carry out the study effectively, two tests were used, the first is the 60-second abdominal test and the second is the 60-second elbow curl test, based on the result, the training program will be carried out and after this, a posttest will be taken with the same tests named, this was done to analyze the improvement in the physical condition of each subject.

*Keywords:* Strength, Physical Condition, Resistance.