

ESFUERZOS AEROBICOS Y ANAERÓBICOS

1.- SISTEMA ANAERÓBICO (sin O₂) ALÁCTICO (sin producir ácido láctico)

- Esfuerzos muy intensos pero cortos (de 5" a 15" aprox.) saltos, lanzamientos, esprines...
- Músculos necesitan **energía rápidamente**.
 - No hay tiempo de utilizar el O₂ de respiración
 - Recurrirán al A.T.P. (adenoxín trifosfato) y P.C. (fosfocreatina) almacenados en las células musculares.
- Reservas de A.T.P. y fosfocreatina a disposición rápido pero también se agotan pronto. Si el ejercicio continúa necesitaremos otra fuente de energía a la que recurrir.

2.- S. ANAERÓBICO (sin O₂) LÁCTICO (se produce ácido láctico al descomponer azúcares)

- E. intensos de 30" aprox. hasta 2'30" aprox.

3.- S. AERÓBICO

- El O₂ que llega a los músculos, suficiente para el ejercicio.
- Deuda de O₂ es mínima. Equilibrio aporte-consumo de O₂.
- Intensidad media a partir de 3'. Ejemplo: correr 20' a un ritmo medio.

- Pulsaciones entre el 60 % y 80 % de 220 – edad

Por ejemplo, si tienes 16 años: $220 - 16 = 204$

60% de 204 = 122 y 80% de 204 = 163.

- Fuente de energía: degradación de azúcares y grasas para obtener A.T.P. (Adenoxín Trifosfato) con presencia de O₂ .