

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Carrera Continua

Entrenamiento Total o Sistema Natural

Circuito de R.

Fartlek

Intervall de R.

CARRERA CONTINUA

- **INTENS. AERÓBICA:** Entre el **60-80% de FCM**; $FCM = 220 - EDAD$
Si tengo 15 años: $60\% (220 - 15) = 123$; $80\% (220 - 15) = 164$
Deberé trabajar en el intervalo de 123 a 164 pulsaciones/m aprox
- **INTENSIDAD CONSTANTE: SIN CAMBIOS DE RITMO.**
- **TERRENO:**
 - **LLANO**, sin cuestas (para que no haya cambios de ritmo)
 - **BLANDO**, para evitar microtraumatismos en articulaciones y que no se carguen los músculos.

CARRERA CONTINUA

PRINCIPIOS ENTRENAMIENTO

- “CONTINUIDAD”: **3 sesiones / semana**
- “RENTABILIDAD”: **30’ sesión**
- “INTENSIDAD”, “ADAPTACIÓN” O “SOBRECARGA”: **120-160 p/m aprox.**
- **Ideal para iniciarse en Resistencia (es el sistema más suave)**
 - en pretemporada
 - después de periodo inactivo (enfermedad, lesión...) que rompa el Principio de Continuidad
 - En la temporada como mantenimiento o tras día *duro* de entrenamiento o competición para recuperar mejor
- **Base del resto de la preparación física..**

ENTRENAMIENTO TOTAL O E. NATURAL

E. T. = Resist. + resto de cualidades físicas, motrices y derivadas

E. Natural = origen en el Sistema Natural de Hébert

- **basado en acciones naturales**, en la actividad física del hombre primitivo (marcha, carrera, reptas, cuadrupedias, trepas, equilibrios, lanzamientos, levantamientos, defensa, natación...)
- Podemos “**simular**” recorrido por bosque con **elementos del gimnasio**, como si fueran accidentes del terreno, para realizar las trepas, equilibrios....

ENTRENAMIENTO TOTAL O E. NATURAL

- Carrera aeróbica + trepa o equilibrio o.... en el gimnasio + otra carrera aeróbica. Repetiremos este ciclo hasta completar el volumen de trabajo.
- **Intensidad:** Debe predominar la carrera aeróbica
- ¡NO LO CONFUNDAS CON UN CIRCUITO!

CIRCUITO

- ZONAS O “ESTACIONES” de trabajo (pausas entre ellas)
- TRABAJO MOTRIZ: cualidades físicas o habilidades o...
- zonas forman un RECORRIDO ORDENADO
- EJERCICIOS:
 - de 8 a 12 aprox.
 - variados
 - multilaterales: brazos, piernas, tronco
 - alternados: no *machacar* mismo grupo muscular en 2 zonas seguidas (cuidado, de última paso a 1ª).

CIRCUITO

- **Intensidad : Predominantemente aeróbico (120 - 160 p/m.)**
- **Nº repeticiones al circuito: 2 ó 3 (bajar a 120 p/m antes de repetirlo)**
- **Delimitación del trabajo en las zonas: por...**
 - **tiempo** (podemos trabajar todos a la vez) o por
 - **repeticiones** (permite individualización)
 - ❖ **pausas** (pasar a siguiente zona y recuperar)
- **Dosificación del trabajo en fuerza-resistencia: 50%-60%**

PREPARAR UN CIRCUITO DE RESISTENCIA

CONDICIONES:

(10 Ejer. X 40") X 3 Rep.

PAUSAS= 15" entre ejerc.

1'30" al acabar recorrido

Ejercicios SÓLO de RESISTENCIA:

Ejercicios de FUERZA SÓLO **si puedes repetirlos muchas veces o mucho tiempo**. Puedes utilizar elemento de trepa si lo combinas con otra acción (ejem: trote previo entre conos...)

ESTIRAMIENTOS SÓLO AL ACABAR

NO MACHACAR MISMO GRUPO MUSCULAR EN 2 ZONAS SEGUIDAS (**cuidado última con 1ª**).

PREPARAR UN CIRCUITO DE RESISTENCIA

CONDICIONES:

Una vez corregido,

- formaremos grupos de 10
- elegiremos los 10 ejercicios que más nos gusten para
- confeccionar el **circuito que dirigiremos al resto de clase.**
- Podremos ayudarnos con CD preparado con los tiempos de trabajo (suena música con ritmo adecuado) y pausas (silencios). Así no necesitamos estar pendientes del cronómetro.
- Respetaremos las condiciones del circuito vistas al realizar el **circuito individual**

PREPARAR UN CIRCUITO DE RESISTENCIA

CONDICIONES:

En la puesta en práctica, cada miembro del grupo:

- Ocupará una de las 10 zonas de trabajo
- Preparará el material de trabajo en esa zona (y lo recogerá)
- Se fijará en el compañero que siempre estará en la siguiente zona a la que tendrá que pasar
- Al conocer el orden del recorrido y los ejercicios guiará a los compañeros de clase asignados, favorecerá el *ambiente* de trabajo con el ejemplo propio y realizará correcciones.

FARTLEK

Todo varía: Combina

- **DISTANCIAS:** cortas , largas
- **RITMOS:** intensidad **aeróbica con i. anaeróbica**
Carreras a diferentes ritmos,
progresiones, zancadas...
- **TERRENO:**
Ilano con subidas suaves, bajadas...
tierra, hierba, piedras...

FARTLEK

- Para que predomine la i. aeróbica:
 - que tramos de carrera fuerte, cambios de ritmo y cuestas sean pocos, cortos y que enlacen con tramo largo de carrera suave para reducir al máximo la deuda de O_2
- Requiere una base de resistencia anterior, aunque se utiliza también en las primeras fases de la preparación.

FARTLEK

Al principio, tiempos cortos a intensidad suave.

Ejemplos:

- 10' de Fartlek + 5' de recuperación + 10' de Fartlek**
- 3.000 m. realizando en cada 1.000 m.: 500 m. a ritmo suave - 300 m. a ritmo medio - 200 m. andando**

INTERVALL TRAINING

- **Calentamiento y recuperación: trote suave 6'**
- **Alternar tramo de carrera a ritmo alto con otro de recuperación para bajar a 120 p/m**
- **Cuando tengas buena base de resistencia, puedes**
 - **un día hacer series medias-largas (de 800 m o más)**
 - **otro día series cortas (desde menos de 100 m, hasta 400 o incluso 600 m) para ganar velocidad o ritmo a la carrera de resistencia.**

INTERVALL TRAINING

Pero si no quieres complicarte, elige 800m.

- de 2 a 4 repeticiones para principiantes
- de 6 a 8 para avanzados

	INT. RESISTENCIA	INT. VELOCIDAD
DISTANCIAS	> 100 m	< 100 m
INTENSIDAD, RITMO	< 100%	100%
RECUPERACIONES	parciales	totales

INTERVALL TRAINING

- Forma de progresar

- * Aumentar nº de repeticiones (**volumen**).
- * Luego la **Intensidad**.
- * Después podremos disminuir las pausas.

- Requiere base aeróbica

- Con sujetos en torno a los 20 años y entrenados, la intensidad puede alcanzar niveles claramente anaeróbicos (85% - 95%), subiendo por encima de 180 p/m