

CARRERA CONTINUA

- **INTENS. AERÓBICA:** Entre el **60-80% de FCM**; $FCM = 220 - EDAD$
Si tengo 12 años: $60\% (220 - 12) = 124,8$; $80\% (220 - 12) = 166$
Deberé trabajar en el intervalo de 125 a 166 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..**