

I.- LA RESISTENCIA

Existían, recordamos, 3 sistemas para entrenar la resistencia:

- Sistemas continuos.
- Sistemas fraccionados.
- Sistemas mixtos.

Dentro de cada uno, existían diferentes métodos.



1.- SISTEMAS CONTINUOS

CARRERA CONTINUA			FARTLEK	ENTRENAMIENTO TOTAL
<u>Baja</u> intensidad	<u>Media</u> intensidad	<u>Alta</u> intensidad	➤ Carreras con cambios de ritmo que dan lugar a un esfuerzo de intensidad variable que oscila entre ⇒ el 70-85% FCM. ⇒ 140-180ppm. Se ha de realizar tras un trabajo voluminoso de carrera continua (30' hacia arriba).	➤ Combinación de carrera y ejercicios de otras cualidades físicas destinados a desarrollar la resistencia. En ningún momento la intensidad debiera bajar del 60% (120ppm.) ni existir paradas. Hay estímulos anaeróbicos (+180ppm.) hacia el final.
60-70% de la FCM.	70-80% de la FCM.	80-85% de la FCM.		
Entre 120 y 140ppm.	Entre 140 y 160ppm.	Entre 160 y 170/180ppm		

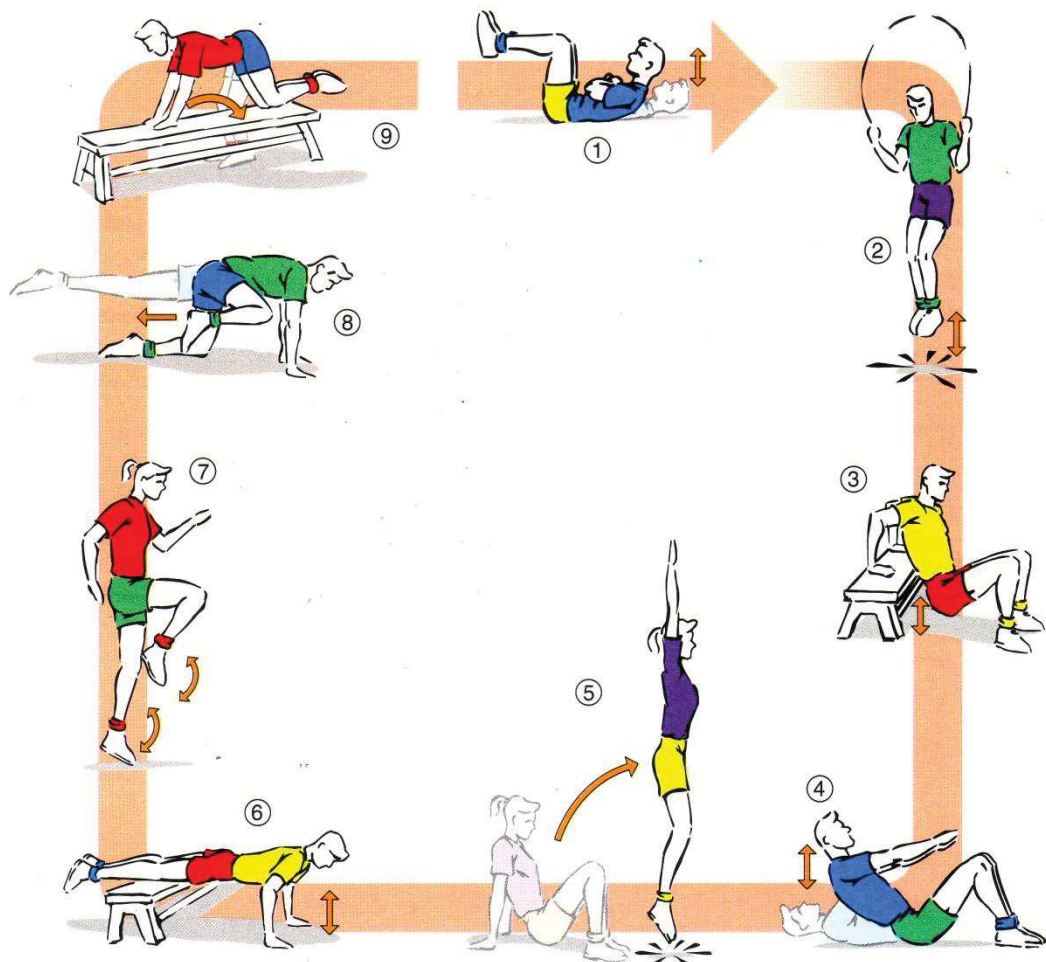
2.- SISTEMAS FRACCIONADOS

INTERVAL TRAINING	REPETICIONES
➤ Repeticiones sobre 100 y 400m a una intensidad de 180ppm dejando una pausa para recuperar de forma incompleta: a 120-140ppm. ➤ Ejemplo: 3x8x100. R1: entre 100 y 100: 30" R2: entre series 3' ➤ Una progresión de este trabajo podría ser. ⇒ 3x10x100 (se aumenta el volumen). ⇒ 3x10x100 R1: entre repeticiones 20" R2: entre series 3' (Aumenta la intensidad al disminuir la recuperación).	➤ También se fracciona el trabajo en partes pero se diferencia del Interval training en: ⇒ Intensidad mayor: entre el 85-100% de la FCM ⇒ Distancias desde 100 a 2.000m. ⇒ Recuperación a pulsaciones de reposo: 60-80ppm ➤ Este método es muy usado en entrenamiento deportivo para el rendimiento, siendo poco utilizado para condición física salud.

3.- SISTEMAS MIXTOS

CIRCUITO	CUESTAS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El esfuerzo se reparte en las llamadas estaciones, en las que se trabaja un tiempo y se descansa uno equivalente. ➤ Se suele trabajar más de una cualidad física, siendo a vuestra edad los más recomendables los que desarrollan la fuerza-resistencia con ejercicios para todo el cuerpo. ➤ Asimismo, existen otros tipos de circuitos donde sólo se trabaja una cualidad física (fuerza, flexibilidad, técnica deportiva...). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es un sistema que, dependiendo de la distancia, la intensidad de ejecución y de la inclinación, desarrollan unas cualidades u otras. Las que desarrollan la resistencia y la fuerza tienen las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Distancia: 50-150 metros. ⇒ Inclinación: leve o moderada. ⇒ Recuperación: 3'-4' ➤ Se han de trabajar con mucho cuidado y cuando se ha hecho ya un trabajo serio de reforzamiento articular y muscular, pues pueden provocar lesiones de rodilla.

EJEMPLO DE CIRCUITO DE FUERZA RESISTENCIA



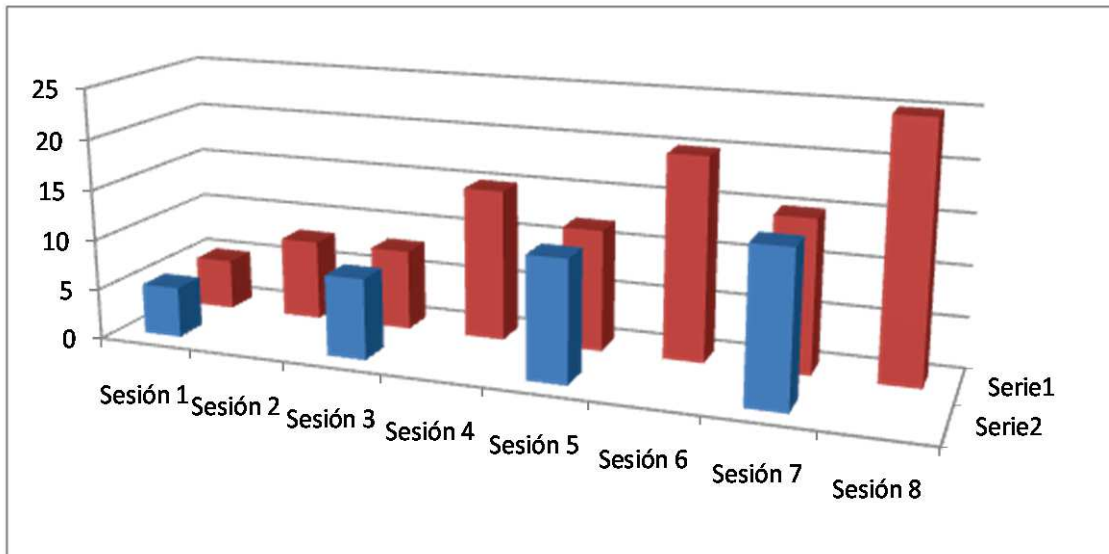
PROGRAMA DE RESISTENCIA Y SALUD

Los métodos de entrenamiento más utilizados son:

- C.C. baja intensidad
- C.C. media intensidad
- Circuitos
- Entrenamiento total
- Fartlek
- Interval training

CARACTERÍSTICAS

- Resistencia aeróbica.
- Pulso entre 120-180 ppm.
- A niveles de salud, con entrenar 3 veces a la semana bastaría.
- Se debería alternar un día de trabajo y otro de descanso.
- Si se desea desarrollar como entrenamiento, 4 o más.
- El trabajo de resistencia deberá ser **progresivo e individualizado**.



Esta gráfica es un ejemplo de progresión racional en la carrera de alguien con adaptación media muy suaves (2x5' c.c.) al principio y altas al final (25' de c.c.)

- En un programa semanal, se puede alternar el trabajo de carrera con aplicaciones de circuitos y entrenamientos totales.
- Estos circuitos y entrenamientos totales, por requerir algo más de intensidad, se realizarán cuando se logre un volumen medio de carrera continua (unos 15-20 minutos).
- Para subir la intensidad, se pasarían a hacer fartleks de 30' en adelante.
- Tras ellos, vendrían los interval training, por ser el sistema más intenso dentro de la condición física y salud.
- Obviamente, donde decimos “carrera”, se puede decir “nadar”, “pedalear”, “patinar”...; lo único que al ser esfuerzos más livianos, el volumen para conseguir el mismo efecto tendría que ser mayor.