



PRÁCTICAS DE RESISTENCIA (II)

TIEMPO TOTAL

20 min



Zapatillas

Bien atadas

RITMO

Tu media



SMARTPHONE

Strava
Runtastic

PAUSAS

No



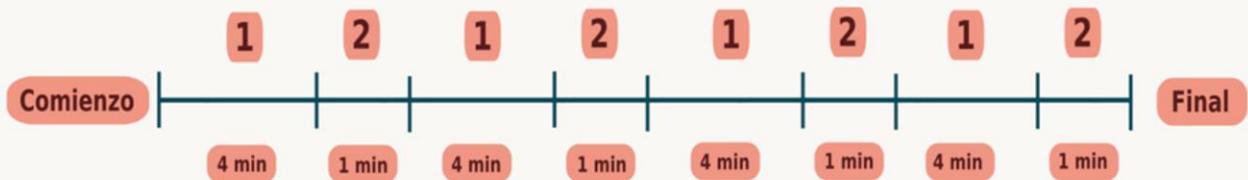
Entrenas

Resistencia
aeróbica

- Carrera continua ritmo variable -

1 Ritmo medio

2 Marcha rápida





PRÁCTICAS DE RESISTENCIA (III)

TIEMPO TOTAL
20 min



ZAPATILLAS
Bien atadas



RITMO
Tu media



SMARTPHONE
Strava
Runtastic



PAUSAS
Sí



ENTRENAS...
Resistencia aeróbica



- Fraccionamiento distancias largas -

1 Ritmo medio

2 Pausa



Diario de prácticas de resistencia (4ºESO):

Registro de datos

DESCRIPCIÓN

Lleva un registro diario de tus prácticas de carrera para que puedas aprender a planificar mejor tus entrenamientos y controlar sus efectos.

MEFP

4ºESO

PRÁCTICAS 1 y 2: Fraccionamiento distancias largas

Distancias no inferiores a 8 minutos con descansos breves. Ej.: 5 x 8' /1'

Volumen: + de 30'-35'

Intensidad: no más de 130-140 ppm

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 1:

Borra esto y concreta lo que decidiste para esta sesión.

Comentarios

Borra esto y explica cómo fue la práctica: si el ritmo fue cómodo, demasiado alto, ... las sensaciones durante la carrera, qué realizaste para calentar, si tuviste que realizar cambios porque no funcionaba como esperabas, etc... En definitiva, realiza una valoración crítica de lo que hiciste que te permita decidir si es una práctica útil para ti. Si llevaste móvil o smartwatch, anota distancias y referencias de pulsaciones.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN 2:

Borra esto y concreta lo que decidiste para esta sesión.

Comentarios

Borra esto y explica cómo fue la práctica: si el ritmo fue cómodo, demasiado alto, ... las sensaciones durante la carrera, qué realizaste para calentar, si tuviste que realizar cambios porque no funcionaba como esperabas, etc... En definitiva, realiza una valoración crítica de lo que hiciste que te permita decidir si es una práctica útil para ti. Si llevaste móvil o smartwatch, anota distancias y referencias de pulsaciones

UNIDAD DIDÁCTICA: PLANIFICACIÓN DE RESISTENCIA

MÉTODO: Fraccionamiento distancias largas

Distancias no inferiores a 8 minutos con descansos breves. Ej.: 5 x 8' / 1'
Volumen: + de 30'-35'
Intensidad: no más de 130-140 ppm

MÉTODO: Continuo variable

Intervalos regulares a intensidades diferentes
Ej.: 7 x (3'30'' a 130 pm + 1'30'' a 150 pm)
Volumen: + de 30'-35' **Intensidad: no más de 130-160 ppm**

MÉTODO: CARRERA CONTINUA

Sin descansos
Volumen: + de 30'-35' **Intensidad: - de 130-160 p/m**

MÉTODO FRACCIONADO: INTERVÁLICO EXTENSIVO CON INTERVALOS MEDIANOS

Distancias cortas: entre 1'' y 1'30'' (incluso 2'). Ej.: 16 X' 1'30'' / 1'
Descanso: entre 1' y 1'30''
Volumen: + de 30'-35' **Intensidad: un poco más elevada del ritmo medio**

MÉTODO HIIT

Trabajo a base de ejercicios para el sistema cardiorrespiratorio (Comba, burpees, climbers, etc.)
Breves intervalos de ejercicio a máxima intensidad (no más de 45'') intercalados por cortos períodos de descanso (10-15'')

En general el HIIT debe mantener una relación de 2:1 entre el tiempo de trabajo y el de descanso para la gente entrenada. Si somos sujetos no entrenados la relación podría ser 1:1.
Este tipo de entrenamiento suele durar entre 15 y 25 minutos.

MÉTODO ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

Rutina de trabajo por estaciones con ejercicios globales. La intensidad de ejecución no es alta

Tiempo de trabajo en cada estación: desde 30'' hasta 1'
Descansos no largos, aproximadamente 30'' (relación trabajo descanso 1:1)



PLANIFICACIÓN MENSUAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA del 28 septiembre (casa)		P. 1: Continuo variable	P.2: F.D.L.			P.3: Carrera continua	
SEMANA del 5 octubre (presencial)	P4: FDL		P5. Entren. en circuito (dirigida)				
SEMANA del 12 octubre (casa)		P.6 Continuo variable	P.7 interválico extensivo con intervalos medianos	P.7 interválico extensivo con intervalos medianos			
SEMANA del 19 octubre (presencial)	P7 Sesión dirigida HIIT		P8. Entren. en circuito				P9. Entren. en circuito