

<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA</b>
---

<b>SUJETO</b>		<b>EDAD</b>	
---------------	--	-------------	--

**Antes de realizar cualquier actividad es importante saber qué estamos haciendo y cómo debemos hacerlo ya que está en juego nuestro propio cuerpo.**

<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mejorar su nivel de Resistencia aeróbica en su totalidad.</li> <li>➤ Mejora su nivel de Resistencia anaeróbica intercalada con la resistencia aeróbica.</li> <li>➤ Toma de conciencia de hacer un buen calentamiento antes de empezar</li> <li>➤ Controlar el esfuerzo en base a la Frecuencia cardíaca.</li> </ul>
------------------	--



<b>CALENTAMIENTO</b>
----------------------

<b>1</b>	<p><b>Movilidad articular</b> de todas las articulaciones implicadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Tobillo</u></li> <li>- <u>Rodillas</u></li> <li>- <u>Cadera</u></li> <li>- Tronco</li> <li>- Hombros</li> </ul>
----------	--



<b>2</b>	<p>Pequeños estiramientos de los grupos musculares más implicados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuádriceps (muslo)</li> <li>- Isquiotibiales (detrás del músculo)</li> <li>- Abductores y adductores</li> <li>- Gemelos</li> </ul>
----------	--



<b>3</b>	<p>Empezar con <b>carrera muy suave</b> durante unos <b>4-5 minutos</b> para después <b>ir aumentando el ritmo</b> según el sistema de entrenamiento elegido.</p> <p>Se puede empezar andando y realizar a la vez la movilidad articular del punto anterior.</p>
----------	--

<b>ACTIVIDADES</b>
--------------------

<b>RESISTENCIA AERÓBICA (CARRERA CONTÍNUA)</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b>
--	--------------------

<b>DURACIÓN</b>	40 min en adelante.	<b>ACTIVIDAD</b>	Correr siempre al mismo ritmo
-----------------	---------------------	------------------	-------------------------------

<b>PULSACIONES</b>	130-160 p/m	<p>A medida que lo hagas con facilidad podrás aumentar el ritmo inicial y mantenerlo o continuar con el mismo ritmo y aumentar el tiempo que estás corriendo o la distancia que recorras.</p>	
--------------------	-------------	---	--

<b>RESIST. AERÓBICA - ANAERÓBICA (CARRERA VARIABLE)</b>	<b>ACTIVIDAD 2</b>
---	--------------------

<b>DURACIÓN</b>	40 min. / 1 h.	<b>PULSACIONES</b>	130/160 a la ida. 160/180 final
-----------------	----------------	--------------------	---------------------------------

<b>ACTIVIDAD</b>	<p>Realizar un recorrido de ida con un ritmo igual que en la actividad 1. Una vuelta normal y las siguientes intercalar.</p> <p>En el recorrido de vuelta se aumentará un poco el ritmo durante todo el trayecto, cuesta abajo. En caso de sobrepasar las pulsaciones de 180 disminuir el ritmo.</p>
------------------	--

RESIST. AERÓBICA - ANAERÓBICA (FARTLEK)		ACTIVIDAD 3	
DURACIÓN	40 min. / 1h.	PULSACIONES	Variarán entre 140 / 190 p/m
ACTIVIDAD	<p>Consiste en recorrer una distancia pero intercalando cambios de ritmo en la carrera pero sin descanso entre ellos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Correr a un ritmo lento durante 15 min. Pulsaciones 130/150 pulsaciones.</li> <li>2. Los siguientes 3-5 minutos aumentamos el ritmo a unas 160/180 pulsaciones.</li> <li>3. Por último aumentar de nuevo el ritmo (sprint) durante 30/40 segundos. Pulsaciones 190.</li> <li>4. Continuamos corriendo como en el paso 1, luego el paso 2 y luego el paso 3.</li> </ol>		
RESISTENCIA ANAERÓBICA (INTERVAL TRAINING)		ACTIVIDAD 4	
<p><b>!!! OJO !!! Es necesario realizar un calentamiento más intenso, es decir haber realizado antes unos 8 minutos de carrera continua a ritmo lento.</b></p> <p>DISTANCIA: 100/400 metros INTENSIDAD: Alta sin 100%, pulsaciones al terminar 195            SERIES: 2 series REPETICIONES: 3 En cada serie. TOTAL: 6 veces</p> <p><b>¿CÓMO SE HACE?</b>            Mides una distancia de unos 100/400. La corres a velocidad casi máxima, ejercicio muy intenso. Una vez que termines de recorrer esa distancia vuelves a la salida andando y cuando llegues a la salida miras que las pulsaciones bajen a 100/120 para empezar la siguiente repetición. Lo repites 3 veces. Cuando acabes esas tres veces descansas durante 2-3 minutos, y vuelves a repetirlo 3 veces.</p>			

### ESTIRAMIENTOS

TEMPORALIZACIÓN					
	LUNES	MARTES	MIÉRC	JUEVES	VIERNES
1er. MES	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 1	DESCAN	ACTIV 1
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 1	DESCAN	ACTIV 1
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 2	DESCAN	ACTIV 1
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 2	DESCAN	ACTIV 2
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 2	DESCAN	ACTIV 2
2º MES	LUNES	MARTES	MIÉRC	JUEVES	VIERNES
	ACTIV1	DESCANS	ACTIV 3	DESCANS	ACTIV 1
	ACTIV 3	DESCANS	ACTIV 2	DESCANS	ACTIV 1
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 4	DESCANS	ACTIV 2
	ACTIV 1	DESCANS	ACTIV 3	DESCANS	ACTIV 4

- En caso de que sólo quieras correr 2 ó 3 días, tienes que ir mezclando las actividades por orden de intensidad, es decir, después de un día intenso meter un día menos intenso, y a partir de ahí ir aumentando la intensidad.

- Es preferible que las actividades 1 y 2 (resistencia aeróbica) predominen sobre la 3 y más aún sobre la 4 (resistencia anaeróbica), sobre todo al principio.
- Las actividades de descanso las puedes alternar con partidos de fútbol, fútbol sala, tenis, etc....
- Al finalizar la sesión de entrenamiento podemos realizar algunos ejercicios de tonificación muscular:
  - ABDOMINALES SUPERIORES E INFERIORES
  - FLEXIONES CON APOYO DE RODILLA Y SIN APOYO DE RODILLA
  - DORSALES (en barra antes de terminar o al finalizar)
  - BÍCEPS (en la barra)
  - TRÍCEPS (con apoyo de los pies en alguna superficie)

