

LA RESISTENCIA, SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

CUALIDADES FÍSICAS

TIPOS DE RESISTENCIA

SISTEMAS

TIPOS

MÉTODOS

AERÓBICA
45%-70%



FRECUENCIA CARDÍACA!!

ANAERÓBICA
80%-100%

LA RESISTENCIA

CONTINUO
sin pausas

①
ARMÓNICO
(Misma intensidad)

②
VARIABLE
(Intensidades distintas)

FRACCIONADO
cónpausas

①
INTERVÁLICO
(PAUSA INCOMPLETA)

②
REPETICIONES
(PAUSA COMPLETA)

MARCHA



CARRERA CONTINUA



CIRCUITO NATURAL



FARTLEK



REPETICIONES O SERIES
(INTERVAL TRAINING)

CIRCUITO DE EJERCICIOS
(CIRCUIT TRAINING)

CARRERAS EN CUESTAS

OTROS MÉTODOS

