

LA RESISTENCIA, SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**

CUALIDADES FÍSICAS



HOY TOCA APRENDER
SOBRE:

LA RESISTENCIA

ÍNDICE:



1- CÓMO PASAR DE AERÓBICO A ANAERÓBICO

2- SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

3- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

4- OTROS MÉTODOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA.

COMENZAMOS!



**1º PASAR DE
AERÓBICO A
ANAERÓBICO**

TIPOS DE RESISTENCIA



TIPOS DE RESISTENCIA



-AEROBICA

TIPOS DE RESISTENCIA



- AERÓBICA

- ANAERÓBICA

TIPOS DE RESISTENCIA

- AERÓBICA → 45%-70%

El organismo se encuentra oxigenado y no produce Ac. Láctico.

- ANAERÓBICA → 80%-100%

El organismo se encuentra en déficit de O₂ y comienza a segregar Ac. Láctico en nuestro organismo.

PERO...



**¿COMO PUEDO PASAR
DE RESISTENCIA**



**AERÓBICA A
ANAERÓBICA DE**

**MANERA
CONTROLADA?**



PERO...



CONTROLANDO LA FRECUENCIA CARDÍACA!!



PARA ELLO...



**DEBES HALLAR
TU PROPIA
FCmax:**



FCmáx



PARA CALCULAR TU
Fcmáx:

220-EDAD=



EJEMPLO



SI TIENES 12 años:

$$220-12= 208$$

208 es tu $F_{cm\acute{a}x}$.

EJEMPLO



**SI TU QUIERES TRABAJAR
RESISTENCIA AEROBICA:**

$$208 \times 0.70 = 145 \text{ ppm}$$

**TIENES QUE TRABAJAR
POR DEBAJO DE 145 ppm**

EJEMPLO



**EN BASE A LO VISTO, LOS
CALCULOS SE IRÁN
HACIENDO SIGUIENDO
EL SIGUIENTE
ESQUEMA:**

EN B
C
HAC



, LOS
ÁN
NDO

2º SISTEMAS



LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

SON DOS:



2º SISTEMAS



- **CONTINUO (sin pausas de recuperación)**
- **FRACCIONADO (con pausas de recuperación)**

SIST. CONTINUO

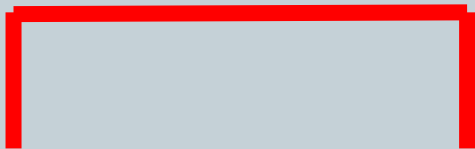


**DENTRO DEL SIST. CONTINUO
EXISTEN DOS TIPOS:**

①

ARMÓNICO

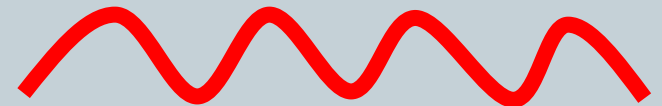
(Misma intensidad)



②

VARIABLE

(Intensidades distintas)



SIST.FRACCIONADO



**DENTRO DEL SIST.
FRACCIONADO EXISTEN DOS**

①

TIPOS:

②

INTERVÁLICO

(PAUSA INCOMPLETA)

REPETICIONES

(PAUSA COMPLETA)



3^o MÉTODOS



ENTRE OTROS

MUCHOS,

ALGUNOS

EJEMPLOS DE

CONTINUOS SON:

CONTINUOS



MARCHA

**(PARA PERSONAS CON BAJA
CONDICIÓN FÍSICA)**



CONTINUOS



CARRERA

CONTINUA

**(BAJO RITMO Y LARGO PERIODO
DE TIEMPO)**



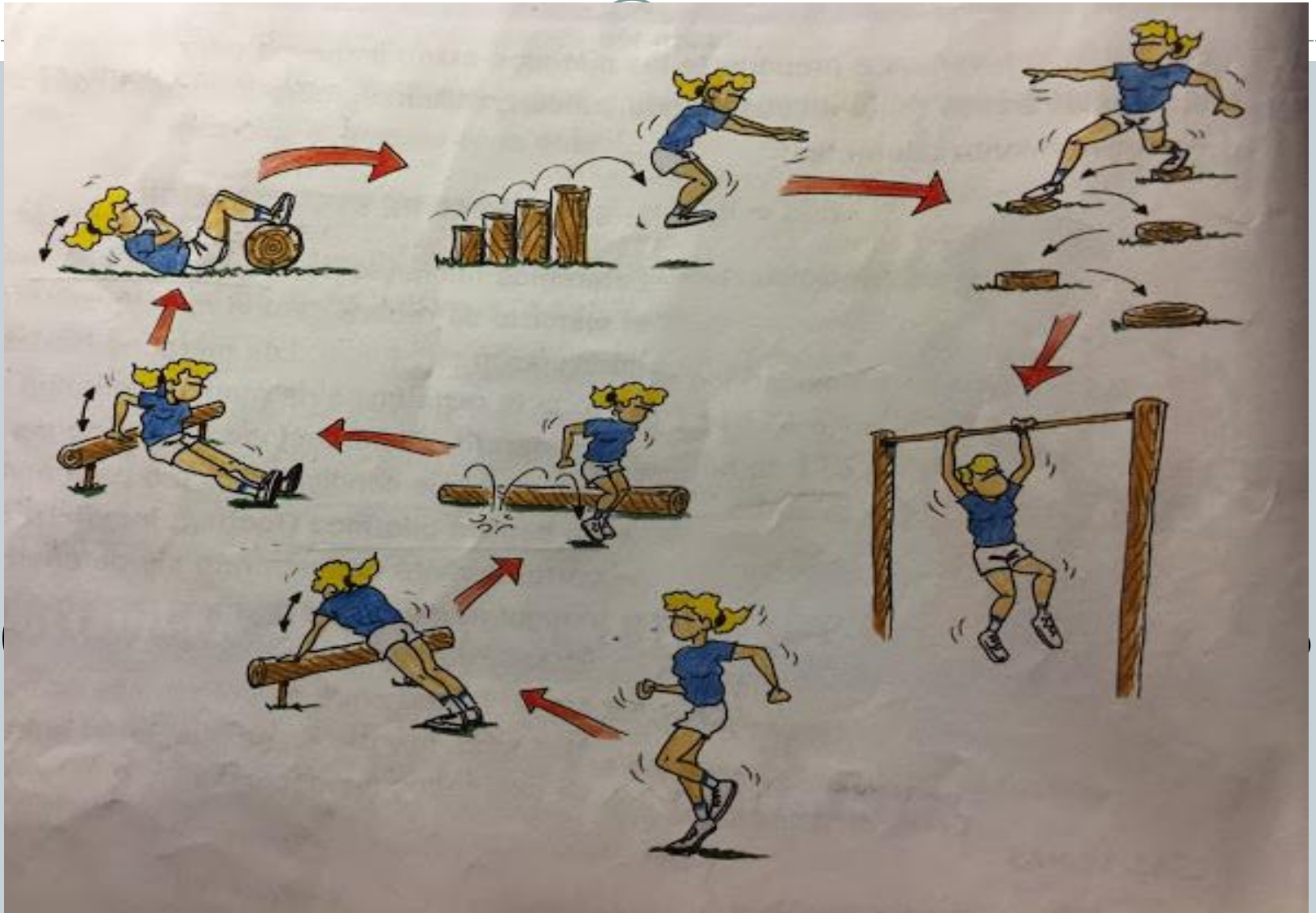
CONTINUOS



CIRCUITO NATURAL

**(APROVECHANDO LO QUE NOS
REGALA LA NATURALEZA)**

CONTINUOS



CONTINUOS



FARTLEK

(CORRER A DIFERENTES
INTENSIDADES)

3º MÉTODOS



3^o MÉTODOS



SI PASAMOS A VER

LOS

FRACCIONADOS,

ALGUNOS

EJEMPLOS SON:

FRACCIONADOS

DE

REPETICIONES

O SERIES

(INTERVAL TRAINING)

FRACCIONADOS



CIRCUITO DE EJERCICIOS (CIRCUIT TRAINING)

HAY QUE TENER

EN CUENTA:

ACCIONADOS



CIRCUITO DE

EJERCICIOS

(CIRCUIT TRAINING)

HAY QUE TENER

EN CUENTA:

EJERCICIOS

ACCIONADOS



CONTRATOS

EJECUTIVOS

(CATEGORÍA A)

QUE TIENEN

EN CUENTA:



... MÉTODOS



... CUITO

EJEMPLOS

CONFINES

TIEMPO

REPERTE QUE TIENEN EN CUENTA:

LOS MÉTODOS



QUITO

**EL TIEMPO
RECUPERACIÓN
TIEMPO
REPERCIÓN**

QUE TIENEN
EN CUENTA:

FRACCIONADOS



CARRERAS EN CUESTAS

**(EJ. CUESTA DEL
NEGRITO)**

4º OTROS MÉTODOS



**ADEMAS DE LOS
VISTOS HASTA
AHORA, OTROS
METODOS SON...**

4º OTROS MÉTODOS



4º OTROS MÉTODOS



4º OTROS MÉTODOS



4º OTROS MÉTODOS



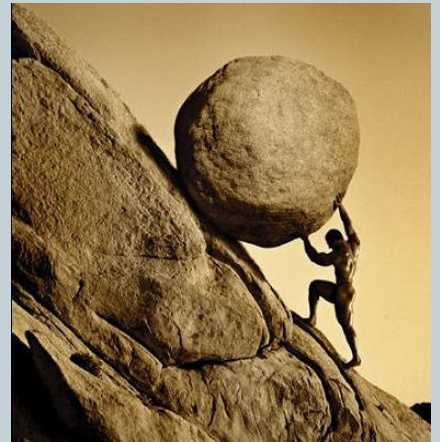
THANK YOU



Y RECUERDA...

NO PAIN NO

GAIN!



LA RESISTENCIA, SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS**