

PROGRAMA Nº: 5 (FORMATIVO)

FECHA: 19-01-18

ÁREA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TÍTULO: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.

MATERIAL:

DESCRIBIMOS LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO CON SUS ZONAS DE INCIDENCIA Y OS MOSTRAMOS CUALES SE DEBEN UTILIZAR EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL RUNNING.

OBJETIVO	PERFIL	HÁBITO
	PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR	
AVANZADO	PLANIFICADO	
EXPERTO	RENDIMIENTO	

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

INCIDENCIA	ZONAS		
	ALTA	MEDIA	BAJA

CONTINUOS	ZONAS		
	ALTA	MEDIA	BAJA
CE: CONTINUO EXTENSIVO.	Z1 1	Z1 2	
CI: CONTINUO INTENSIVO.	Z4	Z3	Z2 1
CV I: CONTINUO VARIABLE 1.	Z5	Z4	
CV II: CONTINUO VARIABLE 2.	Z6	Z5	Z4

INTERVÁLICOS	ZONAS		
	ALTA	MEDIA	BAJA
IEL: INTERVÁLICO EXTENSIVO LARGO.	Z5	Z4	
IEM: INTERVÁLICO EXTENSIVO MEDIO.	Z6	Z5	
IIC: INTERVÁLICO INTENSIVO CORTO.	Z8	Z7	
IIMC: INTERVÁLICO INTENSIVO MUY CORTO.	Z9	Z8	Z7

REPETICIONES	ZONAS		
	ALTA	MEDIA	BAJA
RL: REPETICIONES LARGO.	Z7	Z6	
RM: REPETICIONES MEDIO.	Z8	Z7	
RC: REPETICIONES CORTO.	Z9	Z8	

COMP Y CONTROL CC: COMPETICIÓN Y CONTROL.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO QUE SE UTILIZAN PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA DISCIPLINA DE MEDIA MARATÓN.

EJEMPLO DE DISCIPLINA

35' a 90'	1. CE : Continuo Extensivo.	Mejora de la Capacidad Aeróbica
RLD II	2. CI: Continuo Intensivo.	
RUN	3. CV: Continuo Variable.	
MEDIA MARATÓN	4. IEL: Interválico Extensivo Largo (15').	
	5. CC: Competitivo con distancias inferiores (30-40%).	



SE ADJUNTA PDF CON LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE MANERA COMPLETA Y LAS ZONAS DE INCIDENCIA.
SE ADJUNTA PDF CON LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO QUE SE UTILIZAN EN LAS DIFERENTES DISCIPLINAS DEL RUNNING.

DESCRIPCIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	CONTINUOS			
Abreviatura del nombre	CE	CI	CV1	CV2
TIPO DE RESISTENCIA	RDL III, IV	RDM - RDL I, II, III	RDL I, II, III, IV	RDM - RDL I
DURACION DEL ENTRENAMIENTO			30' a 60'	20' a 40'
CARGA	30' a 2h	30' a 90'	> 5'	3' a 5'
Especialmente		30' a 60'		
RECUPERACIÓN ÷ REP			< 3'	> 3'
Recuperación ACTIVA/PASIVA			ACTIVA	ACTIVA
ZONAS DE INCIDENCIA	Z1 1	Z4	Z5	Z6
	Z1 2	Z3	Z4	Z5
		Z2 1		Z4

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	INTERVÁLICOS			
Abreviatura del nombre	IEL	IEM	IIC	IIMC
TIPO DE RESISTENCIA	RDL I, II, III, IV	RDM - RDL I	RDC - RDM	RDC
DURACION DEL ENTRENAMIENTO	45' a 60'	35' a 45'	25' a 35'	25' a 60'
CARGA	2'-15'	1' a 3'	15'' a 60''	8'' a 15''
Especialmente	2'-3'	60'' a 90''	20'' a 30''	
RECUPERACIÓN ÷ REP Y ÷ SERIES	2'-5'	90'' a 2'	2'-3'/10'-15'	2'-3'/10'-15'
REPETICIONES	6 a 10	12 a 16	9-12/3-4xs	3 a 4
SERIES			3 a 4	3 a 4
Recuperación ACTIVA/PASIVA	PASIVA	PAS/ACT	PAS/ACT	ACTIVA
ZONAS DE INCIDENCIA	Z5	Z6	Z8	Z9
	Z4	Z5	Z7	Z8
				Z7

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	DE REPETICIONES			COMP Y CONTROL
	RL	RM	RC	CC
TIPO DE RESISTENCIA	RDM	RDC	RDC	DIST INFERIORES 5-10%
DURACION DEL ENTRENAMIENTO	VOLUMEN TOTAL 4-8 VECES EL DE LA PRUEBA			INT 1-10% MÁS RÁPIDO
CARGA	2' a 3'	45'' a 60''	20'' a 30''	DIST SUPERIORES 5-10%
RECUPERACIÓN ÷ REP	10' a 12'	8' a 10'	6' a 8'	INT 1-10% MÁS LENTO
REPETICIONES	3 a 5	4 a 6	6 a 10	DIST INFERIORES 10-20%
Recuperación ACTIVA/PASIVA	PASIVA	ACTIVA	PASIVA	IGUAL Ó > A LA VEL COMP
Realizar al día siguiente entreno	Regenerativo	Regenerativo	Regenerativo	DIST SUPERIORES 10-20%
ZONAS DE INCIDENCIA	Z7	Z8	Z9	IGUAL Ó < A LA VEL COMP
	Z6	Z7	Z8	

LEYENDA

INCIDENCIA

ALTA

MEDIA

BAJA

EN ZONAS

CE: Continuo Extensivo. CI: Continuo Intensivo. CV: Continuo Variable. DIST: Distancias. INT: Intensidad. VEL COMP: Velocidad de Competición.
 IEL: Interválico Extensivo Largo. IEM: Interválico Extensivo Medio. IIC: Interválico Intensivo Corto. IIMC: Interválico Intensivo Muy Corto.
 RL: Repeticiones Largo. RM: Repeticiones Medio. RC: Repeticiones Corto. CC: Competición y Control. Z: Zona.
 RDC: Resistencia de Corta Duración. RDM: Resistencia de Media Duración. RDL: Resistencia de Larga Duración.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA CADA UNO DE LOS TIPOS DE RESISTENCIA

TIPO DE RESISTENCIA	MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVOS
35" a 2' RCD RUN 400 m - 800 m	CI 1. Continuo Intensivo. IEL 2. Interválico Extensivo Largo.	Mantenimiento o Aumento de la Capacidad Aeróbica
	IIC 3. Interválico Intensivo Corto. IIMC 4. Interválico Intensivo Muy Corto. RM 5. Repeticiones Medio. RC 6. Repeticiones Corto. CC 7. Competitivo con distancias inferiores (5-10%). CC 8. Competitivo con distancias superiores (5-10%).	Mejora de la Capacidad Anaeróbica
2' a 10' RMD RUN 1.500 m - 3.000 m	CI 1. Continuo Intensivo. IEL 2. Interválico Extensivo Largo. IEM 3. Interválico Extensivo Medio.	Mejora de la Capacidad Aeróbica
	IEM Interválico Extensivo Medio. IIC 4. Interválico Intensivo Corto. RL 5. Repeticiones Largo. CC 6. Competitivo con distancias inferiores (5-10%).	Aumento de la Tolerancia al Lactato (Capacidad Anaeróbica)
10' a 35' RLD I RUN 5.000 m - 10.000 m	CI 1. Continuo Intensivo. CV 2. Continuo Variable. IEL 3. Interválico Extensivo Largo. IEM 4. Interválico Extensivo Medio.	Mejora de la Tolerancia al Lactato (Capacidad Anaeróbica)
	RL 5. Repeticiones Largo (3' a 8'). CC 6. Competitivo con distancias inferiores (30%).	Mejora de la Capacidad Anaeróbica Tolerancia Valores Medios LAC
35' a 90' RLD II RUN MEDIA MARATÓN	CE 1. Continuo Extensivo CI 2. Continuo Intensivo. CV 3. Continuo Variable.	Mejora de la Capacidad Aeróbica
	IEL 4. Interválico Extensivo Largo (15'). CC 5. Competitivo con distancias inferiores (30-40%).	
90' a 6h RLD III RUN MARATÓN	CE 1. Continuo Extensivo + 2 h. CI 2. Continuo Intensivo.	Mejora de la Capacidad Aeróbica
	CV 3. Continuo Variable. IEL 4. Interválico Extensivo Largo (15'). CC 5. Competitivo con distancias inferiores (50%).	
Más de 6h RLD IV RUN 100 Km	CE 1. Continuo Extensivo + 2 h. CE 2. Continuo Extensivo + 2 h pero en ayunas.	Mejora de la Capacidad Aeróbica
	CI 3. Continuo Intensivo. CV 4. Continuo Variable. IEL 5. Interválico Extensivo Largo (15'). CC 6. Competitivo con distancias inferiores (50%) ingiriendo líquidos, Hidratos de Carbono.	

RDC: Resistencia de Corta Duración. **RDM:** Resistencia de Media Duración. **RLD:** Resistencia de Larga Duración.