

GRÁFICAS DE RESISTENCIA

Resistencia Sistema energético

100

Sistema

del O₂

% del ATP

subministrado

Sistema ATP-FC

Sistema del

ácido láctico

0

Segundos Minutos

Tiempo de prueba

Resistencia 200 Zona aeróbica

195

190 190

185

180 180 180

175 173

170 171

166 166

FREC. 160 162 160

CARD. 156 155

(latidos 150 zona 149 150

por 140 sensible 144

min.) 140 136 al 139

133 entrenamiento 135

130 129

126

120 121

116

110 110

108

105 105

EDAD (años) 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70

Sistema *Fartlick* cambios de plano, alternando aeróbica y anaeróbica

Condiciones del trabajo aeróbico

60–85% de la FC máx.

activación de + de 1/6 de la musculatura esquelética

+ de 20 minutos de trabajo

actividades globales

mínimo 3 sesiones semanales alternas

continuidad: en 10 semanas de inactividad se pierde todo

Frecuencia cardiaca en Trabajo = Intensidad x (FC máx. – FC reposo) + FC reposo

Ejemplo: Una persona de 38 años tiene FC en reposo de 73 pulsaciones, y quiere trabajar suave (60% ----> en decimales)

$FC W = 0,6 \times (185 - 60) + 60 = 135$